№17 (389) август–сентябрь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Лечение с развлечением: «ха-ха» по рецепту

стр. 10

Кошмарики

СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ И У ВЛАДЕЛЬЦЕВ СОБАК

В Херсоне владельцев собак, проживающих в многоэтажных домах, обязали «предупреждать лай животных» с 22.00 до 06.00. В Москве собакам разрешили лаять на два часа дольше. Нарушителя тишины ждет штраф — от 500 до 40 тысяч рублей, если соседи докажут, что собака лаяла слишком громко. Правда, чтобы доказать превышение допустимой нормы шума, надо будет заказать экспертизу и засесть с экспертом у дверей, где обитает сосед. А вот коты по-прежнему могут орать круглосуточно и в Москве, и в Херсоне.

СМЕЛЫЕ БАБУШКИ

На 82-летнюю жительницу Хабаровска напали трое молодых грабителей. Один из них прижал к ее горлу нож, требуя отдать сумочку. Но пенсионерка не испугалась и влепила мужчине пощечину, которая свалила с ног худосочного хулигана. На помощь жертве тут же подоспела проходившая мимо 89-летняя старушка. Она толкнула в спину другого хулигана. Тот споткнулся и шлепнулся на асфальт. Увидев это зрелище, третий грабитель просто сбежал с места происшествия. Смелые бабушки поспешили в полицию. Вместе они смогли не только описать внешность нападавших, но и указали номер автомобиля, на котором они умчались.

В УСЛУГАХ СТАРИКОВ НЕ НУЖДАЮТСЯ...

В Японии группа из 250 человек, включающая пенсионеров старше 60 лет, обратилась к властям с просьбой отправить их на ликвидацию последствий аварии на АЭС «Фукусима-1». Пожилые люди говорят, что им терять нечего, ведь старческий организм менее подвержен воздействию радиации, чем молодой. Сейчас на ликвидации аварии занято около тысячи молодых человек. Пенсионеры считают, что должны заменить их. Правительство поблагодарило стариков, но заявило, что в их услугах пока не нуждается.

ЛИСА НАПАЛА НА ЛЮДЕЙ

В Чувашии бешеная лиса забралась на пятый этаж жилого дома и начала грызть железную дверь одной из квартир. Тут из квартиры вышел жилец, чтобы покурить. Лиса укусила его. Пострадавшего доставили в больницу, а в подъезд прибыли ветеринары и сотрудники РОВД. Лиса напала на одного из них и порвала папку, которой он пытался защищаться. Животное все-таки удалось согнать на первый этаж и уничтожить.

■ ЧТОБЫ В ПОНЕДЕЛЬНИК МОЗГ РАБОТАЛ В ПОЛНУЮ СИЛУ, В ВЫХОДНЫЕ ДНИ ВАЖНО ВЫСПАТЬСЯ ВВОЛЮ.

■ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ 10 ЧАСОВ ВОСКРЕСНОГО СНА.

Знаете ли вы, что...

● Ароматические свечи не только приятно пахнут, но и пагубно сказываются на здоровье. Недавно выяснилось, что дымок от них не менее токсичен, чем сигареты. А если зажигать свечи в плохо проветриваемой комнате вечером и дышать их ароматом всю ночь, то можно заболеть астмой, а также экземой и другими кожными болезнями.

● Гениальность — это болезнь. Ученые США пришли к выводу, что самые одаренные дети растут у родителей, которые страдают маниакально-депрессивным психозом. Известно, что это яркие, одаренные личности. Психологи давно подметили, что творческие люди часто имеют психические расстройства.

● Часто люди небрежно выбрасывают просроченные лекарства, думая, что они утратили свои свойства. Ничего подобного! Попадая на землю даже спустя 10 лет после истечения срока годности, большинство лекарств в той или иной степени сохраняют токсичность и отравляют почву.

Новости

ПИВО запретят продавать в ларьках, по ночам и распивать в общественных местах: парках, скверах, подъездах и прочих местах отдыха. А вот на природе да под шашлычок пей, в том числе и то, что покрепче. Такое правило начнет действовать в России уже с 1 января 2012 года.

УЧЕНЫЕ российского НИИ гематологии разработали новый метод лечения некоторых злокачественных заболеваний крови и научились лечить лимфосаркому. Риск рецидива после лечения по новой методике всего 3-5%.

В АНГЛИИ разработали уникальное вещество типа кондиционера, которое добавляют во время стирки в воду. Любая ткань, постиранная таким образом, способна очищать воздух от вредных примесей, в частности от выхлопных газов.

СПОМОЩЬЮ шоколада можно избавиться от кашля, установили британские ученые. Этот десерт действует даже сильнее, чем таблетки, зато не имеет никаких побочных эффектов.

ПЕРВЫЕ в мире искусственные сухожилия удалось получить в Испании. Ученые использовали специальное биоразлагаемое нановолокно. Его можно пересадить в травмированное сухожилие, оно быстро приживается и не отторгается.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ мозг обладает собственным внутренним «пылесосом», клеточным механизмом, который при повреждении мозга, например при инсульте, «вычищает» поврежденные и мертвые нервные клетки. К такому выводу пришли европейские нейрофизиологи.

ЮЖНОКОРЕЙСКИЕ ученые изобрели новую водку, после употребления которой не возникает похмелья. Чудо-водка насыщает энергией организм, поддерживает здоровый вид и упругость кожи. Она уже поступила в продажу.

ДЕПРЕССИИ, стрессы и негативное восприятие жизни могут спровоцировать у женщин возникновение рака молочных желез — заявили израильские исследователи. Все женщины, у которых диагностируют рак, и в самом деле считают себя по жизни несчастными.

БРИТАНСКИЕ ученые пришли к выводу, что в возрасте после 30 лет диеты помогают сбросить лишние килограммы лишь на время. А потом вес только увеличивается. Причем мужчины толстеют равномерно всю жизнь, а у женщин вес тела после 35 лет может быстро увеличиться.

■ ОТ ИЗЖОГИ ВЫПЕЙТЕ СЫРОЙ БЕЛОК СВЕЖЕГО КУРИНОГО ЯЙЦА.

■ ОТ ГЕМОРРОЯ ПОМОЖЕТ ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА. 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ВЕЧЕРОМ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА И НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ВЫПЕЙТЕ В 3 ПРИЕМА.

Первый человек, излеченный от СПИДа

Врачи надеются этим методом в ближайшей перспективе избавить от ВИЧ-инфекции и других пациентов.

Житель Сан-Франциско Тимоти Браун стал первым человеком, вылеченным от СПИДа. ВИЧ-инфекцию у Брауна нашли 15 лет назад, когда ему было около 30. Вскоре после этого у него диагностировали лейкемию. После трансплантации стволовых клеток костного мозга неожиданно и для больного, и для врачей анализы показали полное отсутствие в организме следов лейкемии и ВИЧ-инфекции. Браун выздоровел. Возможно, потому, что донором костного мозга для Брауна стал человек, обладающий, по всей видимости, иммунитетом против ВИЧ-инфекции. Врачи надеются этим методом в ближайшей перспективе избавить от ВИЧ-инфекции и других пациентов.

Актуально — Не упусти время

Укусила оса...

У МНОГИХ ЛЮДЕЙ НА ЯД ОСЫ ЕСТЬ АЛЛЕРГИЯ, О КОТОРОЙ ОНИ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ. УКУСЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ОТЕКАМ КВИНКЕ И ШОКУ.

В августе-сентябре осы становятся особенно агрессивны. Причина такого поведения — брачный период. Они беспричинно нападают на человека и животных, нередко их укусы смертельны. Во Владимирской области девочка наступила на осу, потеряла сознание и скончалась в больнице. В Нижегородской — женщина съела вишню с осой и умерла от удушья после укуса в горло. В Подмосковье молодого мужчину оса ужалила в сонную артерию, и он скончался в «скорой» по дороге в больницу. В Ставропольском крае продавца пива оса укусила за ухо — не спасли.

Осы в период размножения часто кусают без разбора всех подряд, в том числе собак и кошек, причем ведут себя агрессивно и за городом, и в городах. И чем выше дневная температура, тем больше ос витает вокруг. В жару осы страдают от жажды и тянутся к жилищам людей, к колодцам и водоемам, поэтому жертв среди купальщиков особенно много. Эти хищники питаются личинками мух и комаров и строят гнезда там, где много корма. Их привлекают и пищевые отходы, и разбросанный мусор, и сырое мясо с душком.

Осы любят не только сладкое, но и пиво, поэтому специалисты советуют употреблять этот напиток с осторожностью. Некоторые осы болезненно реагируют на парфюмерию и косметику и могут опасно укусить в шею или за ухом, почувствовав запах духов. Их привлекают и яркие цвета. Осы в отличие от пчел действительно кусают, а не жалят, поэтому одна и та же оса может напасть на человека снова и снова. Если оса навязчиво следует за вами по пятам, специалисты советуют или замереть и ждать, пока она не улетит, или резко бежать в другое место, но не махать руками. Никаких защищающих средств от укуса ос и пчел пока не придумано.

Смертельную опасность представляет не яд осы, а реакция организма на укус, говорят врачи «Скорой помощи». У многих людей на яд осы есть аллергия, о которой они даже не подозревают. Укусы могут привести к тяжелому отеку Квинке и шоку, который возникает из-за резкого выброса в организм активных веществ, влияющих на тонус сосудов, из-за чего понижается давление и к органам поступает меньше кислорода.

Самые тяжелые случаи — укус осы в лицо, губы, язык, ухо или кровеносный сосуд. Если не оказать немедленную помощь, человек умирает от удушья.

Страдают в первую очередь мозг и почки. Признаки анафилактического шока, от которого можно умереть, — слабость, головокружение, бледность кожных покровов, тошнота, озноб.

Срочно вызывайте «скорую», если это уже произошло. Врач сделает инъекцию адреналина, преднизолона или «Тавегила». Во всех случаях место укуса нелишне обработать раствором пищевой соды, спиртом или водкой, зеленкой или йодом. Люди с повышенной аллергической чувствительностью всегда должны иметь с собой «Супрастин», «Тавегил», «Диазолин», или димедрол, или преднизолон и дексаметазон. От зуда и боли спасает кашица из листьев подорожника, натертый сырой картофель и сок одуванчика. Можно потереть пораженное место таблеткой валидола. Ни в коем случае не прикладывайте к укусу землю или глину.

Самые тяжелые случаи, по мнению специалистов НИИ скорой помощи им. Склифосовского, — укус в лицо, губы, язык, ухо или кровеносный сосуд. Начинается отек пораженного места, и, если не оказать немедленную помощь, человек умирает от удушья.

Как спастись от ос? Расставляйте бутылки с узким горлышком, наполненные любой забродившей сладкой жидкостью на основе варенья, компота или пива. Осы все окажутся в бутылке. Осиное гнездо можно обрызгать ночью препаратом для борьбы с насекомыми («Супер-кобра», «Дихлофос-супер», «Неодихлофос», «Аэрозоль-П», «КРА-киллер») или срезать кокон ножом и сжечь его вместе с пакетом.

Владимир Салмин

КАК СПАСТИСЬ ОТ ОС? РАССТАВЛЯЙТЕ БУТЫЛКИ С УЗКИМ ГОРЛЫШКОМ, НАПОЛНЕННЫЕ ЛЮБОЙ ЗАБРОДИВШЕЙ СЛАДКОЙ ЖИДКОСТЬЮ НА ОСНОВЕ ВАРЕНЬЯ, КОМПОТА ИЛИ ПИВА. ОСЫ ВСЕ ОКАЖУТСЯ В БУТЫЛКЕ.

Намотай на ус

Кардиологи доказали, что смех может помочь избежать сердечного приступа. Ученые обнаружили, что люди с сердечными заболеваниями смеются в 2 раза реже в тех же ситуациях, когда смеются их сверстники, не страдающие болезнями сердца. Чувство юмора напрочь отсутствует у людей, перенесших операцию по шунтированию. Поэтому ученые рекомендуют всем сердечникам искренний смех несколько раз в день ежедневно. Это так же важно, как выполнять физические упражнения и правильно питаться. И вообще нужно относиться ко всему попроще.

Ошибку природы исправили за 45 минут

Маленькому Богдану исполнилось всего 2 дня от роду, когда он в очень тяжелом состоянии попал в кардиологический диспансер Сургута, Ханты-Мансийского округа.

Малыша доставили прямо из родильного отделения. После эхокардиографического исследования выяснилось, что у мальчика тяжелый врожденный порок сердца — атрезия дуги аорты. При таком состоянии дети погибают от развития острой почечной недостаточности в течение нескольких суток, поскольку при этом пороке нижняя половина туловища плохо снабжается кровью, поэтому медлить было нельзя. Во время операции тело ребенка было охлаждено до 18°С, это дало кардиохирургам К. Цикману и К. Казанцеву 45 минут для восстановления кровотока в главном магистральном сосуде, чтобы тем самым запустить кровоток в нижнюю половину туловища. Такие операции редко выполняют в России. Успех хирургического лечения зависит от ранней диагностики заболевания, его вовремя выявила педиатр Лариса Тильтаева. Сейчас Богдан долечивается в детской больнице Нижневартовска.

Авторитеты дают советы

Гипотония — не ерунда

СНИЖЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НИЖЕ 100 ММ РТ. СТ. — ОДИН ИЗ ГРОЗНЫХ СИМПТОМОВ СКРЫТО ПРОТЕКАЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И ДРУГИХ ОРГАНОВ.

— Многие считают, что гипотония не такое уж и серьезное заболевание. То ли дело гипертония — это опасно. А гипотония, пониженное давление — ерунда.

— Заблуждаетесь. Снижение верхней границы артериального давления ниже 100 мм рт. ст. — один из грозных симптомов скрыто протекающих заболеваний сердца и сосудов. Это во-первых. А во-вторых, это приводит к кислородному голоданию головного мозга, в результате чего гипотоники практически постоянно чувствуют себя больными и совершенно разбитыми. Существует две причины, вызывающие гипотонию. Первая безобидная и связана, как правило, с неспособностью организма приспосабливаться к быстро меняющимся условиям внешней среды: температуре, атмосферному давлению, влажности. Это еще не болезнь, врачи называют такое состояние пограничным или предболезненным, которое хоть и не опасно, но серьезно отравляет людям жизнь. К сожалению, гипотония может быть основным симптомом сердечной недостаточности, к которой приводят порок сердца, нарушения сердечного ритма или ишемическая болезнь сердца. Часто гипотония бывает при эмболии легких, тяжелых инфекционных заболеваниях, острых заболеваниях органов брюшной полости, некоторых заболеваниях органов дыхания, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистите, хроническом гепатите, онкологических новообразованиях. Понятно, что в этих случаях бороться надо не с пониженным давлением — это лишь симптом, а с основным заболеванием.

Лучшее лекарство для гипотоника — пешие прогулки, плавание или работа на свежем воздухе. Все это повышает тонус сосудов и улучшает циркуляцию крови.

— Все знают, насколько опасен гипертонический криз. Существует ли гипотонический криз?

— Его принято называть не гипотоническим кризом, а коллапсом — когда у человека резко снижается артериальное давление и он в любую минуту может потерять сознание. Основными симптомами при артериальной гипотонии являются снижение работоспособности, сонливость, раздражительность, плохое настроение, головная боль, головокружение. Кстати, гипотония является одним из факторов, провоцирующих мигрень. К симптомам, возникающим при гипотонии, также относятся бледность, повышенная потливость ладоней и стоп, снижение температуры тела до 35,5-35,8°С. Гипотонию лечат кардиологи, но нередко больные вынуждены обращаться к неврологам. Почему? Потому что при гипотонии имеют место нарушения мозгового кровообращения. При этом человек чувствует себя усталым и разбитым. У него резко снижена не только физическая, но и умственная работоспособность. Даже работая на дому, гипотоник может пожаловаться на плохое самочувствие, испытывая необходимость прилечь и отдохнуть. Объясняется это тем, что, когда человек лежит, у него улучшается мозговое кровообращение. А с этим у гипотоников проблемы.

— Что может улучшить состояние человека, страдающего гипотонией?

— Людям, страдающим пониженным давлением, на отдых и сон необходимо больше времени, чем здоровому человеку. Так, если здоровому для восстановления сил достаточно 7-8 часов сна, гипотонику может быть мало и 10-12 часов. И дело здесь совсем не в том, что они сони и лежебоки, — такова защитная реакция организма.

У гипотоников после пробуждения часто темнеет в глазах, возникает тошнота, головокружение. Если резко встать, можно упасть в обморок. Чтобы этого не случилось, прежде чем вставать с постели, надо разогнать кровь по сосудам. Для этого несколько раз потянуться и проделать какие-то нерезкие движения руками и ногами. Бороться с гипотонией надо только после того, как исключено какое-то жизнеугрожающее поражение сердца и другие серьезные заболевания, которые были перечислены выше. Собственно борьба с гипотонией сводится к необходимости вести здоровый образ жизни: много двигаться, правильно питаться, полноценно отдыхать, укреплять сосуды, принимая контрастный душ утром и вечером по 10 минут, делать массаж. Лучшее лекарство для гипотоника — пешие прогулки, плавание или работа на свежем воздухе. Все это повышает тонус сосудов и улучшает циркуляцию крови. Гипотоникам полезно пить кофе, чай, лучше всего зеленый, и употреблять в пищу жирные и соленые продукты. Разумеется, не выпивать по 10 чашек кофе в день и не питаться исключительно солеными огурцами, но 1-2 небольших чашек кофе или пары кусочков селедки за обедом достаточно. Не повредит и ежедневный бокал красного вина, но лишь один.

— Есть ли какие-нибудь препараты, способные поднять артериальное давление?

— Препаратов, повышающих уровень артериального давления, практически нет, поэтому говорить о медикаментозных методах борьбы с гипотонией не стоит. В некоторых случаях врач назначает препараты, улучшающие работу мозга: «Ноопепт», ноотропил, глицин.

— Можно ли поправить свое здоровье с помощью трав?

— При гипотонии хорошо помогают и травы. В первую очередь это настойки женьшеня, аралии маньчжурской, экстракт левзеи, настойки и отвары соцветий бессмертника песчаного, лимонника китайского, элеутерококка. Вот несколько проверенных рецептов.

* Залейте измельченный корень аралии маньчжурской 70%-ным спиртом в соотношении 1:5, настаивайте 10 дней и принимайте по 30-40 капель, разведенных в 1 ст. ложке кипяченой воды, 2-3 раза в день в течение 1 месяца. Настойка противопоказана при повышенной нервной возбудимости и бессоннице. Храните ее в прохладном месте.

* Измельчите и хорошо перемешайте по 15 г корня валерианы и шишек хмеля, 30 г травы пустырника. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите, долейте кипяченой воды до первоначального объема и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день независимо от приема пищи.

* Хорошо тонизирует такой настой. Залейте 1 чайн. ложку травы татарника колючего 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, настаивайте в теплом месте 20 минут, процедите и отожмите. Пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

Сергей Викторович Собин, врач высшей категории

Проверено на себе

Облепиха спасла от давления

Однажды у меня резко подскочило давление: перед глазами замелькали мушки, голова раскалывалась, словом, какая там работа! Лежал пластом. Хозяйка, у которой я снимал квартиру, принесла мне кружку с горьким отваром и велела выпить несколько глотков. Пил я этот отвар в течение нескольких дней, а потом забыл о давлении. А когда уезжал, хозяйка дала с собой мешочек сушеной коры — это была кора облепихи. Весь секрет в том, что в облепихе содержится серотонин, который регулирует давление. Еще она дала мне рецепт лекарства. Вот он: 2 ст. ложки измельченной сухой коры облепихи надо залить 0,5 л воды, довести до кипения на водяной бане, кипятить на слабом огне 30 минут, остудить, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели, затем 1 неделя перерыв. Надо пройти несколько курсов. Этот рецепт помог многим моим знакомым забыть о проблемах с давлением: кого-то уберег от гипертонического криза, а кому-то помог избавиться от гипотонии.

В. С. Гнездилов, Екатеринбург

Меня мучили провалы в памяти

Мне удалось от них избавиться с помощью настойки родиолы розовой, которая еще в народе называется золотым корнем. А рецепт простой: 50 г корня родиолы розовой заливал 300 г водки и ставил на неделю в теплое место, ежедневно встряхивая. Через неделю процеживал и пил по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Только страдающим гипертонией пить такой состав нежелательно, а вот для тех, у кого давление в норме и пониженное, — средство отменное.

С. Н. Громов, Московская обл.

Дачные травмы

*** Ушиблись?** Приложите к ушибленному месту подорожник, а лучше кашицу из листьев подорожника.

*** При ушибе колена** незаменим компресс из кашицы свежего лука.

*** Если растянули связки,** надо быстро сделать тугую повязку, и старайтесь не напрягать больше сустав, пока боль не пройдет.

*** При растяжении и разрыве связок** народная медицина предлагает старый знахарский способ: мелко накрошить репчатый лук и добавить к нему щепотку сахара. Полученную массу прибинтовать к больному месту.

Цифры и факты

■ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ ПО 9-14 КИЛОМЕТРОВ В МОЛОДОСТИ ПОМОГАЮТ СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ В СТАРОСТИ.

■ РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ (ДО 25 ЛЕТ) В 2 РАЗА УВЕЛИЧИВАЕТ ШАНС ЭТИХ ДЕТЕЙ ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ.

■ ИНЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ НИЖЕ, ЧЕМ ПОСЛЕ БЕССОННОЙ НОЧИ ИЛИ ТЯЖЕЛОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

■ 100 ШАГОВ В МИНУТУ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА — ТАКУЮ ФОРМУЛУ ИДЕАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВЫВЕЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

Плохо на перемену погоды...

ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ОТ ПЕРЕПАДОВ ДАВЛЕНИЯ, МАГНИТНЫХ БУРЬ, ПЕРЕД СИЛЬНЫМ ВЕТРОМ И ВО ВРЕМЯ ТУМАНА.

* Шиповниковый чай: заварите в термосе 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, настаивайте 3-4 часа, пейте в теплом виде, добавляя в стакан 1 чайн. ложку меда.

* Выжмите сок 1 лимона, 1 небольшого апельсина, смешайте со стаканом горячей воды, пейте ежедневно перед завтраком (если нет проблем с желудком).

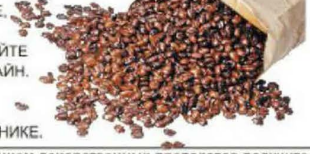
*** При начинающейся головной боли** помогает некрепкий сладкий чай с лимоном и клюквой. Полезно выпить и стакан теплого молока, приготовленного так: вскипятите молоко, добавьте в него веточку мяты, дайте чуть остыть, мяту выньте и добавьте мед.

*** Для улучшения кровообращения** и повышения иммунитета употребляйте чеснок, мед, лимоны. Можно приготовить чесночное масло: растертую в кашицу головку чеснока залейте стаканом нерафинированного растительного масла, через сутки добавьте сок 1 лимона и размешайте. Настаивайте 7 дней, периодически встряхивая, принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** От бессонницы** рекомендуется принимать перед сном хвойные ванны или ванны с настоем календулы, мяты, мелиссы и душицы. Сладко спать поможет отвар хмеля: 2 ст. ложки шишек хмеля залейте 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите, пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

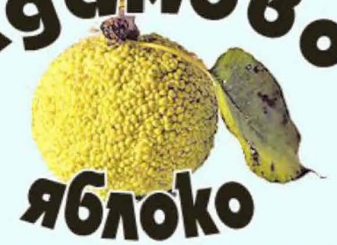
*** От раздражительности** избавит такая настойка: 10 г мелиссы, 1 г корня дягиля, цедру 1 лимона, по щепотке молотого мускатного ореха и семян кориандра, 1-2 бутона гвоздики залейте 1 л водки, настаивайте 2 недели, затем процедите и пейте маленькими дозами с чаем. При болезнях сердца принимайте на кусочке сахара, при мигренях натирайте виски.

ПРИ НИЗКОМ ДАВЛЕНИИ СМЕШАЙТЕ 50 Г ПОДЖАРЕННЫХ МОЛОТЫХ ЗЕРЕН КОФЕ, 0,5 КГ МЕДА И СОК 1 ЛИМОНА И ПРИНИМАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ. СМЕСЬ ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Адамово яблоко



Мои дети летом отдыхали на юге и привезли пять зеленых адамовых яблок. Женщина, которая продавала яблоки, сказала, что они помогают от болей в суставах. Два больших яблока я пропустила через мясорубку и залила водкой. Получилась масса, похожая на пюре. Что с ней делать — не знаю.

М. Ю. Улищенко, Иркутская обл.

Адамово яблоко, или маклюра, — это южное дерево с плодами, похожими на яблоки, но плоды несъедобны. Они должны быть оранжевого цвета. Зеленые не имеют целебного действия. В народной медицине из плодов маклюры готовят мази и настойки.

Настойка маклюры — это сильнейшее средство для рассасывания доброкачественных опухолей при мастопатии, миоме, фибромиоме и др. Готовят ее из свежих спелых плодов на 40°-ной водке. Мелко нарезают 500 г плодов, заливают 0,5 л водки, настаивают в темном месте от месяца до года (чем дольше, тем лучше). Принимают внутрь 3 месяца и более: первую неделю — по 3 капли на 1/2 стакана воды за 20 минут до еды 1 раз в день, вторую неделю — так же, но 2 раза в день, третью неделю — 3 раза в день. Потом каждую неделю прибавляют по 1 капле и пьют 3 раза в день. Максимально прием можно довести до 7 капель 3 раза в день. Далее нужно снижать каждую неделю по 1 капле и довести до 3 капель 3 раза в день. Это один полный курс лечения. После месяца перерыва повторяют еще 1-2 таких курса.

* Настойка маклюры применяется и наружно при лечении полиартрита, подагры, остеохондроза, шпор, отложении солей. Ее втирают на ночь, утепляясь шерстяной тканью; при позвоночной, паховой, суставной грыжах — растирают больные места 3 раза в день, не сильно надавливая, и утепляют.

* При мастопатии делают примочки-компрессы. Смачивают бинт в настойке и накладывают его на 3 часа без целлофана. Понадобится не менее 1 л настойки на 2-3 месяца лечения. Во время приема настойки маклюры желательно отказаться от спиртных напитков и антибиотиков. При сахарном диабете настойка из маклюры противопоказана.

Мазь из маклюры. Берут свежее свиное сало и перетапливают его в смалец. Готовый смалец кладут слоем 1,5 см на дно банки. Затем нарезают плоды маклюры дольками по 1 см или менее и укладывают их в банку слоем 1,5 см. Так чередуют слои, пока не заполнят всю банку доверху. Последним слоем должен быть смалец. По бокам крышку закрывают тестом и ставят на 24 часа в духовку или на водяную баню на очень малый огонь, чтобы не шипело и не кипело. Затем отцеживают в банку так, чтобы сверху не было воздуха. Закрывают плотно и хранят в холодильнике. Чтобы использовать мазь, берут чайную ложку, разогревают ее на огне и зачерпывают ею маленький кусочек мази.

* При межпозвоночной грыже тонкий слой мази наносят на ткань, накладывают на грыжу или больной сустав, сверху кладут пергаментную бумагу и утепляют шерстяным шарфом. Компресс оставляют на ночь или на 4-5 часов. Процедуру проводят в течение 2-3 месяцев через день.

* При мастопатии и фиброматопатии лучше прикладывать мазь на листе капусты или лопуха на ночь. Лист капусты перед этим лучше опустить в кипяток 2-3 раза, затем немного отбить, чтобы появился сок, нанести тонким слоем мазь маклюры и приложить к груди. Сверху накрыть кусочком хлопчатобумажной ткани, закрепить ее шарфом или шерстяным (пуховым) платком. Через неделю или две могут пойти гнойные выделения — так мазь с капустой вытягивают всю гадость. Одновременно рекомендуется принимать одну из настоек: алоказии, черного ореха, витекса священного, корней репейка, а еще лучше их сбора, добавив душицу, шалфей, шиповник, зверобой, лофант анисовый, календулу, акацию белую. Лечение проводится 2-3 месяца.

* При раке прямой кишки и геморрое из мази маклюры делают свечи длиной 2 см и толщиной 1 см, охлаждая их в морозилке. Применяют через день на ночь в течение 1-2 месяцев, при геморрое — по самочувствию.

* На распухшие, воспаленные лимфоузлы мазь накладывают так же, как при мастопатии, до излечения.

* Мазь маклюры используют и при всех гнойных заболеваниях, фурункулах — действует как антибиотик.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АНГИНЫ, НЕ ЕШЬТЕ 24 ЧАСА. ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ ПЕЙТЕ ТЕПЛУЮ ВОДУ С ЛИМОННЫМ СОКОМ (НЕ МЕНЕЕ 8 СТАКАНОВ).

На каждый день

● **Чтобы укрепить сердце,** несколько раз в год по 1 месяцу ешьте по 1 ст. ложке смеси тертого репчатого лука с медом. Смешайте свеженатертую кашицу репчатого лука поровну с натуральным медом. Через 2 часа после каждого приема пищи проглатывайте по 1 ст. ложке смеси, ничем не заливая.

● **От атеросклероза, ишемической болезни сердца,** при нарушениях сна. Смешайте поровну спиртовую настойку боярышника с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса. Принимайте по 20-30 капель 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. Препарат тонизирует сердечную мышцу, усиливает в ней кровообращение, снижает повышенное артериальное давление.

● **От артрита.** Пять плодоножек спелых помидоров — зеленые стебель и листочки-венчики — заварите стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/3 стакана перед едой каждый день в течение месяца — и увидите результат. Плодоножки можно и впрок насушить.

Пригодится

При болезнях печени, а также от ревматизма и глистов помогает настой пижмы обыкновенной: 20 г сухих цветков залейте 1 л кипятка, настаивайте 1-2 часа и пейте сколько хотите.

При старческом головокружении в стакан крутого кипятка засыпьте 1 ст. ложку свежего или сушеного подорожника, настаивайте 30 минут, добавьте 1 чайн. ложку меда и выпейте весь настой на ночь.

От приступа сухого кашля 1 ст. ложку сухой измельченной травы чабреца залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, тепло укутав полотенцем, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 8-10 дней.

При отите в больное ухо поместите марлевый или ватный тампон, смоченный в можжевеловой настойке (15 ягод на 100 мл водки, настаивайте 7 дней). Меняйте тампоны каждые 2 часа.

При полипах в прямой кишке 10%-ную настойку туи принимают по 10 капель 3 раза в день. В гомеопатической аптеке можно купить гомеопатическую настойку туи и принимать ее по инструкции.

Вы просили рассказать — **Прикинь на себя**

Псориаз — от стрессов

СТРЕССЫ ПРОВОЦИРУЮТ ЭТО КОЖНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. НЕ СЛУЧАЙНО ПСОРИАЗОМ СТРАДАЛИ МНОГИЕ УЧАСТНИКИ ВОЙНЫ И ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ, КТО ПОПАДАЛ В ПЛЕН.

Псориаз боится солнца

Лето, жарко... Люди с удовольствием надевают легкие платья и рубашки с короткими рукавами. Но есть бедолаги, которые себе этого позволить не могут: их тело сплошь покрыто пятнистыми узелками, кожа как будто ошпарена кипятком. Это псориаз. Им болеет не так уж мало людей: младенцы и столетние старцы, мужчины и женщины, но чаще жители северных стран. Там меньше солнечного света, который препятствует размножению клеток эпидермиса. В последние годы болезнь протекает у многих людей в тяжелой форме, а лечение простого псориаза стало более затяжным.

Что такое псориаз

Это заболевание кожи, при котором, во-первых, начинается ненормальное размножение клеток кожи. Во-вторых, нарушаются процессы ороговения. В норме клетка кожи за 40 дней превращается в роговую пластинку и сбрасывается. А у больных псориазом это превращение происходит в течение 20 дней, поэтому клетка не успевает превратиться в чешуйку. В-третьих, воспаляется соединительный слой кожи, который медики называют собственно кожей. Если бы больные клетки прорастали внутрь, то человек погиб бы быстрее, чем при самой злокачественной меланоме.

Болезнь не смертельна, с ней можно жить сто лет. Но больной страдает от своего внешнего вида, прячет тело под одеждой, испытывая больше душевный дискомфорт, чем боль. Лишь при тяжелых формах псориаза, когда поражаются суставы — они болят, отекают, теряют подвижность, — развиваются постоянные вывихи, начинаются истинные страдания. Иногда псориаз может проявиться гнойничками на коже, но гной стерилен, в нем нет микробов. Не менее мучителен постоянный зуд кожи: она ярко-красного цвета, шелушится. Избавиться от псориаза навсегда нельзя, но достигнуть длительного улучшения на десятилетия возможно.

Лишь при тяжелых формах псориаза, когда поражаются суставы — они болят, отекают, — теряют подвижность, — развиваются постоянные вывихи, начинаются истинные страдания.

Передается не болезнь, а предрасположенность к ней

Если в семье болен один из родителей, то риск заболеть у детей составляет 15-20%. Если оба родителя, то 70%. Любопытно: если рождаются близнецы, похожие друг на друга как две капли воды, то заболевают оба. Если не похожи, то может заболеть один. Псориаз проявляется не обязательно в каждом поколении, встречаются перерывы в два, а то и в четыре поколения. Это говорит о том, что передается не болезнь, а предрасположенность к ней. Если условия жизни благоприятны, то можно и не заболеть.

Кто больше рискует

Тот, кто попадает в стрессовые ситуации. Стрессы провоцируют 60% заболеваний. Известен случай, когда у больного не было рецидива болезни более 25 лет, но после смерти жены псориаз возник снова. Хронические воспалительные заболевания (риниты, отиты, тонзиллиты), даже кариес на зубах и грибковые заболевания кожи, а также курение и злоупотребление алкоголем могут спровоцировать появление псориаза. Не случайно псориазом страдали многие участники войны, те, кто находился в плену, пережил голод и нищету.

Первые признаки заболевания псориазом

Узелки размером от 2 до 5 мм, покрытые беловато-серебристыми чешуйками, могут появиться на любом участке кожи, но чаще всего на разгибательной поверхности локтей, коленных суставов, на волосистой части головы. При их слиянии образовываются очаги, которые могут покрывать до 80% тела. Зуд при этом бывает таким сильным, что человек не может спать. Иногда начинают разрушаться ногтевые пластинки. Тянуть с походом к врачу и заниматься самолечением не стоит. Типов псориаза несколько, и дорогие мази, избавляющие от одного, бывают совершенно бесполезны при другом. Травами без консультации врача тоже лучше не лечиться.

Лечит ли море псориаз?

Среди больных псориазом ходят легенды о целебных свойствах морской воды, особенно Мертвого моря. Кожа действительно очищается за 20 дней пребывания там, но это не панацея. Иногда псориаз появляется в первые же дни по возвращении.

И. И. Лопаткин, дерматолог, доктор медицинских наук

Немеют пальцы рук...

Эти неприятные ощущения могут сигнализировать о серьезном заболевании. Лучше не откладывать визит к врачу!

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И СРЕДНИЙ

Неприятные ощущения возникают со стороны ладони и распространяются на наружную сторону руки. Может появиться слабость в кисти при сгибании. **P.S.** Это признак травмы, заболевания локтевого сустава или поражения нервного сплетения в области плеча.

МИЗИНЕЦ И БЕЗЫМЯННЫЙ

Пальцы немеют на левой руке, чаще всего ночью. Неприятные ощущения могут распространяться по внутренней стороне руки до предплечья. **P.S.** Это признак заболевания сердца и нарушения кровообращения в сосудах.

БОЛЬШОЙ И УКАЗАТЕЛЬНЫЙ

Онемение может сопровождаться ослаблением работы суставов, а иногда и болью в области наружной стороны предплечья и плеча. **P.S.** Это признак заболевания шейных позвонков и межпозвоночных дисков, сдавливающих нервные корешки.

Ёшкин кот!

Немецкий психолог обратил внимание на форму пупка у своих пациентов. Он заявил, что по ней можно определить продолжительность жизни, психологическое состояние, здоровье и характер человека. Например, люди с горизонтальным пупком, вытянутым в стороны, очень эмоциональны, и это плохо сказывается на их здоровье — продолжительность их жизни около 68 лет. Если же пупок круглый, ровный, значит, вы человек очень скромный, воздержанный, тихий, застенчивый и проживете около 81 года. Вы уже задрали рубашку?

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Алкогольная болезнь печени

Самая легкая стадия алкогольной болезни печени — жировая дистрофия — развивается незаметно. Бросает человек пить — и болезнь проходит. Начинает пить — быстро появляется снова.

Все бы ничего, если бы она не готовила плацдарм для алкогольного гепатита и цирроза печени, а иногда того и другого одновременно. Алкогольный гепатит даже легкого течения желательно лечить в стационаре. Часто он проявляется желтухой, болями в правом подреберье. Справиться с ним просто, но придется стать абсолютным трезвенником. А вот цирроз печени необратим. Он часто дает серьезные осложнения, и излечиться от них нельзя.

Сочетание же алкогольного гепатита и цирроза встречается часто и вообще делает жизненный прогноз крайне неблагоприятным. Правда, такие тяжелые формы даже у хронических алкоголиков развиваются лишь в 5-20% случаев.

Вы считаете, что это вас не касается? И все же проверка не помешает. Сдайте анализ крови и сделайте УЗИ органов брюшной полости, в том числе печени. Этих доступных и дешевых методов вполне достаточно, чтобы заподозрить неладное. Даже жировая дистрофия печени не укроется от врачебного глаза. Если подозрения оправдаются, обследование нужно продолжить. Не исключено, что придется прибегнуть к биопсии печени, чтобы точно определить, насколько она повреждена. Процедура эта выполняется только в стационаре под местной анестезией, но бояться ее не надо: она ненамного сложнее взятия крови из вены, хотя имеет противопоказания и требует предварительного исследования на свертывание крови. Из чистого любопытства ее не делают. Обследоваться сегодня можно в любой клинике, но лечиться от гепатита, тем более от цирроза, — только в государственной.

Что безопаснее: пить каждый день или «оторваться» за всю неделю в выходные? Меньше рискуют те, кто пьет редко. Печень за время перерыва успевает восстановиться.

Какие алкогольные напитки менее вредны? Как алкоголь в горло проскакивает, не имеет значения. Этиловый спирт — он везде спирт, даже в настойке «от печени».

Чем закусывать? Не жирным и не сладким. Лучше мясом без жира. Жировая дистрофия печени образуется не только у пьющих, но и у толстых. И особенно часто — у толстых пьющих.

■ КТО НЕ ДРУЖИТ СО СВОЕЙ ГОЛОВОЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОССОРИТСЯ СО СВОИМ КОШЕЛЬКОМ.

■ ЕСЛИ СЧИТАТЬ ОВЕЦ ПАРАМИ, ТО УСНЕШЬ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ.

Тест-диагностика

Какие симптомы говорят о том, что печень нездорова.

* Тяжесть и дискомфорт справа под ребрами. Не ждите боли, ее не будет, в прямом смысле слова печень не болит.
* Тошнота, метеоризм, проблемы со стулом могут быть связаны со сбоями в работе печени.
* Не игнорируйте постоянную усталость. Очень часто гепатит С проявляется только упадком сил и депрессивным состоянием.
* Кожный зуд без явных причин. Появились небольшие пигментные пятна, похожие на темные капли, или постоянно обостряется крапивница. И то, и другое может сопровождать печеночную патологию, а вот пожелтения кожи и слизистых оболочек может и не быть даже при остром гепатите.
* Посмотрите на ногти: если они сильно блестят, как будто накрашены бесцветным лаком, или покрыты белыми пятнами, есть смысл обратиться к гастроэнтерологу или гепатологу.

Такая история

Как только приснится, что пью, тут же просыпаюсь и бегу в ванную: рвёт меня...

Наша семья обычная, как говорится, беспроблемная. А я в 50 лет, гуляя с собакой вместе с другими любителями животных, пристрастилась к уличным пьянкам. Начинали с пива и чуть не до утра могли гулять почти каждый день. Наутро — тошнота, давление под 180, сердце вылетает из груди. Слезы дочери, упреки мужа — все побоку! Звонят подруги, «лечимся», и по новой. Никогда не забуду слова дочери (с них все и началось): «Мамочка, ты же сама себя убиваешь, а это смертный грех. Одумайся, пока не поздно!» В ту же ночь вижу настолько ясный сон, что и теперь помню его четко, до деталей, как будто только что приснился. Я в аду. Передо мной кипящее болото, магма, кишат люди, стонут, тянут ко мне руки, а у них по головам скачет черт. Все при нем — и рожки, и копыта, и хвост с кисточкой. Наступит на голову — человек опять погружается в кипящую огненную жижу. Увидел меня, заулыбался — и ко мне! А у меня нет страха. Я кричу ему: «Ага, тварь, не возьмешь! Я дитя Бога и под его защитой!» Беру в руки крестик, он висел у меня на шее, и со словами «Во имя Отца и Сына и Святого Духа сгинь, нечистая сила!» перекрестила нечистого, а он — бултых в жижу. Я сразу проснулась — такая большая радость у меня на душе, как будто только что весь мир спасла! Накормила мужа и дочь, проводила на работу, а «подруги» — вот они. Им не рассказала о сне — не поймут, сильно втянулись. От запаха пива меня прямо на улице вывернуло — не до стыда! Через полчаса услужливые приятельницы решили повторить — результат тот же. И как пелена с глаз упала: а зачем мне это надо? Такой стыд меня взял, что перед иконами два часа прорыдала! Теперь даже рюмки видеть не могу — тошнит, сил нет. И что самое интересное: как только приснится мне, что пью — тут же просыпаюсь и бегу в ванную. Рвет меня желчью. Еще интересная деталь: когда видела тот сон, крестика на шее не носила, а теперь не снимаю. Я спаслась от верной гибели!

Ульяна П., Азов

С тех пор дед Авдей выпивает бражки не больше рюмочки в день

После двухнедельного загула и запоя заявился мой сосед дед Авдей домой и завалился спать рядом со своей верной супружницей бабкой Марьей. Надо сказать, что дед Авдей всегда спал рядом с женой, если только не пил и не гулял. И вот просыпается он среди ночи и видит, как через него к Марье лезет наглый, рыжий, на черта похожий мужик-не мужик. Перелезает, гад, и победно скалится. Дед изо всех сил в морду — хрясь! Упал он на пол, поднялся, отскочил к двери и снова скалится. Тут вскочил дед с кровати, схватил из печи чугунок с картошкой и в морду черту — бах! Улетел он в сени, дед за ним и снова в морду кулаком — хрясь, хрясь! А рыжий — во двор, стоит у сруба колодца и снова скалится. Тут дед совсем рассвирепел, схватил оглоблю и давай дубасить. Дубасил, пока не очнулся в больнице, привязанный к койке бинтами.

Через пару дней, когда развязали, пришла к нему Марья, поесть принесла, настоя травок всяких попить дала и рассказала, как все было. Просыпается она оттого, что дед орет матом и лупит кулаками по воздуху, потом хватает чугунок с картошкой и в дверь — бабах! Выбежал на улицу, Марья за ним и видит, как Авдей колотит по колодцу оглоблей и черта поминает. Врачи говорят: «Белочка с дедом случилась», но он думает: это черт к нему приходил.

С тех пор дед Авдей выпивает не больше рюмочки в день. И по бабам дед Авдей больше не ходит, потому как прежде появлялась у него к этому делу охота лишь «после литра тридцатиградусной бражки».

Виктор Володин

Рецепты народной медицины

ОТ ГАЙМОРИТА — ЦЕЛЕБНЫЙ НАСТОЙ

Смешайте по 1 чайн. ложке меда, отвара крепкого чая и настойки эвкалипта. Капайте в нос в течение дня 3-4 раза. Также 2 раза в день — после дневного сна и вечером — нужно делать ингаляции с помощью грелки по 3-5 минут. В кастрюлю всыпьте по 1 чайн. ложке мать-и-мачехи, пустырника и эвкалипта, залейте 450 мл кипятка и, закрыв крышкой, настаивайте 20 минут, затем процедите. Часть настоя (100 мл) вылейте в стакан и пейте теплым по 2 ст. ложки 3 раза в день. А оставшийся настой подогрейте, залейте в грелку и дышите горячим паром, подставляя отверстие грелки то ко рту, то к носу.

ПРИ ВАРИКОЗЕ ПОМОЖЕТ ПОЛЫНЬ

При варикозном расширении вен измельчите руками листья молодой полыни, наполните ими 1/3 банки, залейте простоквашей, чтобы получилась кашица. Растолките ее деревянной толкушкой, массу заверните в марлю, приложите к больным венам и оберните целлофаном. Положите ноги на подушку и отдыхайте примерно полчаса. Процедуру выполняйте 2 раза в день в течение 4 дней, через 2 недели курс повторите.

Стихи наших читателей

БОРИТЕСЬ ЗА ЖИЗНЬ, МУЖИКИ!

Больница. Весна.
И косточки на кленах.
Смотрю я в окно
На мир обновленный.
А рядом лежит
После инсульта муж,
Беспомощный, слабый
И жалкий к тому ж.
И тут же, как дети,
Лежат мужики,
Их скованы руки,
Молчат языки.
Бабульки, их жены,
Вокруг суетятся,
Как беда они
Потерять все боятся!
Их поят из трубочки,
Памперсы свежие,
И фрукты на тумбочке,
Слова шепчут нежные.
Выхаживали их
Наши врачи,
Медсестры и няни:
Работы — хоть кричи!
Но вот потихоньку
Они оживают,
Слова, как детишки,
Опять повторяют.
Спасибо всем медикам!
С днем победы!
Скорей бы вернулись
Домой наши деды.
Как будто бы с фронта:
Кто сам ковыляет,
Кого на носилках
Домой доставляют.
Старайтесь, боритесь
За жизнь, мужики!
Невзгоды должны
Одолеть казаки!

Людмила Семеновна Быкадорова, Волгоград

Будь начеку! — *На приёме у проктолога*

Парапроктит

БЕЗ СВОЕВРЕМЕННО ПОСТАВЛЕННОГО ДИАГНОЗА И ПРИ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ПАРАПРОКТИТ ЧАСТО ПЕРЕХОДИТ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФАЗУ, ОСЛОЖНЯЯСЬ СВИЩОМ ПРЯМОЙ КИШКИ.

— Что это за болезнь?

— Прямую кишку окружает небольшое количество жировой ткани. Когда она инфицируется, то воспаляется, это и называют парапроктитом. Хронический парапроктит не так уж и редок. Для некоторых он заканчивается образованием свищей. В детском возрасте заболевание не встречается. В два раза чаще парапроктит выявляют у мужчин.

— Как развивается воспаление при парапроктите?

— Парапроктит развивается после проникновения различных видов микроорганизмов и грибов в околопрямокишечную ткань. Самые агрессивные способны в короткие сроки вызвать тяжелые поражения тканей и самой прямой кишки вплоть до омертвения. Как микроорганизмы могут попасть в такое глухое пространство, ограниченное от внешнего мира? С током крови. При тромбозе геморроидальных узлов, нагноении анальных желез, инфицировании анальной трещины вредоносные микроорганизмы начинают быстро размножаться, проникая в сосуды. С током крови они попадают в околопрямокишечную ткань. Очень редко, но Второй путь — контактный. Вся слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта имеет железы, которые выделяют в желудок и кишечник специальный секрет для переваривания пищи. Не лишена таких желез и прямая кишка. Кроме небольшого количества кишечных ферментов (переваривать-то уже почти нечего), этот секрет содержит слизь: она способствует легкому прохождению каловых масс по кишке и дефекации. Иногда такие железы воспаляются, закупориваются и нагниваются. При разрыве нагноившейся железы инфекция попадает в околопрямокишечную ткань и возникает парапроктит. Бывает, что инфекция проникает в нее при ранениях и травмах, во время хирургических манипуляций. Парапроктит может быть острым и хроническим.

— Каковы симптомы острого парапроктита?

— Острый парапроктит развивается быстро, иногда после 2-3 дней незначительной слабости и повышения температуры тела до 37°С. Но чаще температура повышается до 38-39°С и сопровождается ознобом, сильными болями в области прямой кишки, причем это никак не связано с дефекацией. Частые симптомы острого парапроктита — расстройство мочеиспускания, безрезультатные позывы к дефекации и задержка стула. При остром парапроктите важно своевременно оказаться на операционном столе. Иначе образующемуся в околопрямокишечной ткани гною некуда выйти, поэтому гнойник будет распространяться все дальше и дальше. Бывают случаи, что омертвевшие участки прямой кишки рвутся, и гной прорывается в виде свища в область промежности. Однако облегчение при этом временное.

Парапроктит — одно из самых сложных в проктологии заболеваний. Являясь внутренним гнойным воспалением, без своевременно поставленного диагноза и при непрофессиональном лечении парапроктит часто переходит в хроническую фазу, преобразуясь в свищ прямой кишки.

Н. С. Усенко, проктолог, врач высшей категории

ДАЖЕ ТОНЗИЛЛИТ, КАРИЕС, КАК И ИНФИЦИРОВАНИЕ ЛЮБОГО ДРУГОГО ОРГАНА, МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПАРАПРОКТИТУ. БЫВАЕТ, ЧТО ИНФЕКЦИЯ ПРОНИКАЕТ ВО ВРЕМЯ ХИРУРГИЧЕСКИХ МАНИПУЛЯЦИЙ.

■ В 2 раза чаще парапроктит выявляют у мужчин.
■ При остром парапроктите важно своевременно оказаться на операционном столе.

На приёме у флеболога

Больные вены

ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ — ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. НАРУШЕНИЕ ВЕНОЗНОГО ОТТОКА КРОВИ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ, И ТОГДА ТРЕБУЕТСЯ ЭКСТРЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ.

— Как проявляется венозная недостаточность?

— Первыми признаками неблагополучия венозной системы являются отеки голени и стопы к концу дня, чувство тяжести и распирания в икрах, появляющееся при длительном пребывании в положении сидя или стоя. Человек обращает внимание на то, что обувь, комфортная утром, начинает жать к вечеру; носки или гольфы оставляют глубокие следы на коже. Эти симптомы уменьшаются при ходьбе и после ночного отдыха. Позже появляются распирающие боли в икрах, чувство жара в ногах и ночные судороги в икроножных мышцах. А на бедрах и голенях образуются мелкие сине-красные сосудистые звездочки, а то и причудливо извитые в виде гроздей винограда.

По мере прогрессирования болезни кожа голени становится сухой, чувствительной к различным травмам. Затем на коже появляются небольшие островки темно-коричневого цвета, они постепенно сливаются. В центре формируется участок кожи, напоминающий натек стеарина, и вслед за этим открывается трофическая язва.

— Как лечить хроническую венозную недостаточность?

— Если заболевание еще не привело к необратимым изменениям в венах, врач назначает консервативное лечение: надо носить специальные бинты или лечебный трикотаж в виде гольфов, чулок или колготок. Они выступают в качестве каркаса для поврежденных вен, предотвращают их растяжение, благодаря чему ускоряется ток венозной крови и не допускается образование тромбов. Эластичные бинты обычно имеют длину 2,5-3 метра и ширину 8-10 сантиметров. Человек, у которого больные вены, должен ежедневно утром наматывать бинт на ногу, а вечером снимать. Бинт выдерживает 10-15 стирок, после чего утрачивает свои лечебные свойства. Причем стирать его надо ежедневно в теплой воде с детским мылом и сушить между двумя махровыми полотенцами.

— Как правильно бинтовать ноги?

— Ноги надо бинтовать утром, не вставая с постели. Больную ногу, согнутую в коленном суставе, приподнимают под углом 15-20 градусов. Сложнее всего правильно забинтовать стопу. Бинт наматывают с небольшим натяжением. Первый виток эластичного бинта накладывают непосредственно у основания пальцев стопы, следующий накрывает предыдущий на 2/3, последующие 2-3 витка бинта по типу «гамачка» закрывают пятку, и, наконец, накладывают виток в области голеностопного сустава. Последующее наложение бинта особых трудностей не вызывает. Бинт наматывается по спирали, каждый виток накрывает предыдущий наполовину.

При сильных отеках голени и судорогах в икроножных мышцах рекомендуется есть по 1 ст. ложке гречневой муки ежедневно.

— Что такое пневмомассаж?

— Есть такая процедура — разновидность компрессионного лечения. На больную ногу надевают герметичный чулок, а специальный компрессор в течение 5-10 минут закачивает в него воздух, создавая давление до 120 миллиметров ртутного столба, после чего воздух выпускается. Это повторяется в течение 45-60 минут. Пневмомассаж уменьшает отек и улучшает кровообращение в ноге. Для сохранения лечебного эффекта сразу же после пневмомассажа на ногу необходимо наложить эластичный бинт или надеть компрессионный чулок. Вместо бинтов можно использовать специальный медицинский трикотаж, который создает максимальное давление в области лодыжек и на колени, то есть в тех местах, где часто возникают трофические нарушения кожи и открываются язвы.

— Можно ли избавиться от сосудистых сеток с помощью гелей?

— Не ищите чудесных средств от варикоза и тромбофлебита, их пока не существует ни в виде таблеток, ни в виде гелей и мазей. Они не излечивают от сосудистой сетки на ногах. Спрятать ее от посторонних взглядов может лишь тональный крем.

— И все же в аптеках предлагают мази для больных вен...

— В их состав входит гепарин — вещество, разжижающее кровь. Мази и гели на его основе оказывают лишь кратковременный лечебный эффект, поэтому рассчитывать на излечение не стоит. Но в сочетании с эластической компрессией и лекарственными препаратами, которые назначил доктор, можно приостановить развитие тромбофлебита. Кроме того, используя мази и гели, наблюдайте за кожей — она при болезнях вен становится очень чувствительной к различным раздражителям, поэтому любые мази и гели могут вызвать сильные аллергические реакции. Проявляются они зудом, покраснением и шелушением кожи. Если заметите, что это происходит, откажитесь от самолечения хотя бы на время.

— Какие лекарственные растения полезны для вен?

— При венозной недостаточности используют лекарственные сборы, в состав которых обычно входят смородиновый лист, плоды шиповника, толокнянка, клюква, зверобой и лимонник (они продаются в аптеках). Сборы заваривают и настаивают как чай из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Принимают утром натощак по 1/2-1 стакану, добавив по вкусу сахар или мед. При сильных отеках голени и судорогах в икроножных мышцах рекомендуется есть по 1 столовой ложке гречневой муки ежедневно.

— Можно ли загорать на солнце или в солярии?

— Длительное пребывание на солнце вредно. При начальной стадии заболевания можно загорать до 11 и после 17 часов, когда еще нет жестких ультрафиолетовых лучей. Остальным лучше находиться в тени. Перегрев, солнечные лучи, обезвоживание организма могут спровоцировать воспаление вен, а закончиться это может образованием в них тромбов. В жаркие дни почаще обливайте ноги прохладной водой, носите лечебные гольфы, принимайте кроверазжижающие и веноактивные препараты.

— Можно ли ходить в баню?

— При венозной недостаточности нельзя посещать ни баню, ни сауну, ни принимать горячие ванны. Все тепловые процедуры повышают кровенаполнение вен и перегружают их. Таким больным нужно мыться только под душем и ни в коем случае не распариваться ноги.

— Можно ли водить машину, летать в самолете?

— Длительное пребывание в неподвижном состоянии (за рулем, в автобусе или самолете) нарушает отток крови по венам, поэтому к такому путешествию надо готовиться заранее. Прежде всего, забинтовать голени эластичным бинтом или надеть специальные медицинские гольфы, чулки или колготы. За 10-15 дней перед поездкой начните принимать препараты, улучшающие венозный отток, например «Детралекс». Путешествуя на машине, каждые 1,5-2 часа останавливайтесь и 10-15 минут ходите быстрым шагом. Во время длительных перелетов или переездов в автобусе желательно встать и несколько минут походить по салону и периодически энергично сгибать и разгибать ноги в голеностопном суставе.

— Можно ли заниматься спортом или хотя бы выполнять какие-то упражнения, если больны вены?

— Для оздоровления венозной системы полезно бегать, ездить на велосипеде, больше ходить, особенно плавать. А специальные упражнения рекомендуется выполнять вечером, перед сном. Вот самые простые и самые эффективные.

1. Лежа на спине поднимите ноги под углом 90 градусов (можно упереться в стенку), расслабьтесь и сделайте 10-15 медленных глубоких вдохов и выдохов. Не опуская ног, сделайте 5-6 энергичных (напрягая икроножные мышцы) сгибаний и разгибаний в голеностопном суставе и 5-6 вращательных движений стоп внутрь и наружу.

2. Встаньте носками стоп на толстую книжку (пятки опираются на пол), после чего 10-15 раз постарайтесь медленно подняться на носки, отрывая пятки от пола.

3. Сидя у телевизора или занимаясь домашней работой, катайте стопой мячик для большого тенниса.

— Есть народный метод борьбы с тромбами — пиявки...

— Лечение пиявками (гирудотерапия) и сейчас широко используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы вместо кровопускания и таким образом снижают давление при гипертонии. Лечебный эффект пиявок основан на том, что они, прокусывая кожу, впрыскивают гирудин — вещество, препятствующее свертыванию крови. Это свойство используют и для лечения тромбозов и тромбофлебитов. Правда, появились более эффективные и безопасные способы лечения, поэтому роль гирудотерапии полностью утрачена, тем более что при хронической венозной недостаточности на месте укуса пиявок иногда открываются трофические язвы.

Массаж нижних конечностей, особенно антицеллюлитный, может спровоцировать прогрессирование варикозного расширения вен и даже вызвать тромбофлебит.

— Что такое склеротерапия?

— Этот метод лечения варикозной болезни основан на том, что некоторые вещества после введения в просвет вены как бы пломбируют больную вену изнутри, после чего она исключается из кровотока и постепенно исчезает. Помогает надежно «склеить» вену сдавливание ее с помощью эластичного бинта или чулка. Их носят от 3 дней до 2-3 недель в зависимости от размера варикозной вены. Считаем необходимым предупредить: склеротерапия эффективна лишь при начальных формах варикозной болезни. В других ситуациях это лечение может быть даже опасным.

— Выходит, что склеротерапия опасна?

— Неправда, что склеротерапия убивает здоровые вены, в результате чего нагрузка на другие сосуды якобы возрастает и болезнь прогрессирует. Склеротерапия создает в варикозной вене своего рода плотину, которая пускает кровь только в здоровые вены, предохраняя больные от дальнейшего распирания. Склеротерапия эффективна и безопасна лишь при поражении подкожных вен. Если заболевание затронуло глубокие вены, в лучшем случае она не поможет, а в худшем — приведет к тяжелым осложнениям.

Несмотря на кажущуюся простоту, склеротерапия — деликатная процедура, требующая большого опыта и мастерства. Поэтому обращайтесь в учреждения, где работают врачи, специализирующиеся на лечении болезней вен и склеротерапии.

— Что такое лазерокоагуляция?

— Лазерокоагуляция эффективна при лечении тонких внутрикожных вен, диаметр которых не превышает 1 миллиметра. Вены большого диаметра коагулировать невозможно, а все попытки могут закончиться ожогом кожи с формированием длительно рассасывающегося рубца. Кроме этого, толстая кожа на ногах и высокое кровяное давление во внутрикожных венах и их больший диаметр делают лазерокоагуляцию малоэффективной процедурой, действует она непродолжительное время и заканчивается обострением заболевания. Вот почему флебологи предпочитают сочетать лазерокоагуляцию сосудистых звездочек на ногах со склеротерапией.

— Когда необходимо хирургическое лечение?

— Если консервативное лечение и склеротерапия не помогают, возникает необходимость хирургического вмешательства. Результат операции зависит от того, насколько сильно поражены вены. Если поражены только подкожные и соединительные вены, правильно выполненная хирургическая операция в большинстве случаев гарантирует полное выздоровление. Обычно во время такой операции удаляют варикозно измененные вены. Больные вены извлекают через точечные проколы кожи. Заканчивается операция эластическим бинтованием ноги. Через 4-6 часов после хирургического вмешательства пациент может самостоятельно ходить. В течение 1,5-2 месяцев придется бинтовать ноги, принимать лекарства и физиопроцедуры. Это ускорит выздоровление. Если на коже имеются трофические язвы, в современных хирургических клиниках операцию на венах предпочитают выполнять с помощью специальной эндоскопической аппаратуры.

— Если удалили вены, то как после этого будет осуществляться кровообращение?

— Не волнуйтесь. Во время операции удаляют только поврежденные вены — те, по которым кровь уже течь не может. Переполняясь кровью, эти вены затрудняют нормальное кровообращение. После того как хирург удалит их, отток венозной крови нормализуется.

— Насколько опасна хроническая венозная недостаточность?

— Бытует мнение, что это не очень опасное заболевание, которое причиняет лишь косметические неудобства. Это не так. Нарушение венозного оттока крови может спровоцировать образование тромбов в глубоких (тромбоз) или подкожных (тромбофлебит) венах. Тромбоз глубоких вен проявляется резким плотным отеком ноги. При этом кожа становится синеватого оттенка и любые движения причиняют боль. При тромбофлебите по ходу подкожных вен появляется болезненное уплотнение и покраснение.

И тромбозы, и тромбофлебиты очень коварны, так как, оторвавшись, тромб может вызвать тяжелейшее осложнение — тромбоэмболию легочной артерии, а она часто заканчивается гибелью больного. Если вы обнаружили у себя подобные симптомы, ляжте в постель, положите ногу повыше и немедленно вызывайте врача. Запомните, что острые тромбозы и тромбофлебиты необходимо лечить в хирургическом стационаре. В любой момент может потребоваться экстренная операция.

— Как правильно питаться при хронической венозной недостаточности?

— Для начала нужно привести в порядок свой вес. Лишние килограммы — большое бремя для больных вен. Они перегружают их, в результате болезнь быстро прогрессирует. В ежедневном рационе должно быть много сырых овощей и фруктов. А вот жирную, острую и соленую пищу лучше ограничить, так как она вызывает жажду, это приводит к увеличению объема крови, в результате перегружается венозная система. Очень важно не допускать запоров. Трудности при опорожнении кишечника приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.

О. Г. Ромашенко, флеболог, врач высшей категории

На каждый день

Для профилактики венозной недостаточности

* Не сидите нога на ногу.
* Если приходится долго сидеть, например за столом, кладите ноги на маленькую скамеечку.
* Во время ночного или дневного сна подкладывайте под ноги подушечку, чтобы стопы и голени были немного выше уровня сердца.
* Если приходится долго стоять, переминайтесь с ноги на ногу, а при длительном сидении (в поезде, самолете или автомобиле) притопывайте стопами, не отрывая пятки от пола.
* Не принимайте горячие ванны, не посещайте баню и сауну. Не перегревайте ноги и остерегайтесь солнечных ожогов.
* Не носите тесную обувь и обтягивающую одежду.

Думай, думай

■ ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ, ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО УТРОМ НАМАТЫВАТЬ НА НОГУ ЭЛАСТИЧНЫЕ БИНТЫ, А ВЕЧЕРОМ СНИМАТЬ ИХ. БИНТ ВЫДЕРЖИВАЕТ 10-15 СТИРОК, ПОСЛЕ ЧЕГО УТРАЧИВАЕТ СВОИ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА. ПРИЧЕМ СТИРАТЬ ЕГО НАДО ЕЖЕДНЕВНО В ТЕПЛОЙ ВОДЕ С ДЕТСКИМ МЫЛОМ И СУШИТЬ МЕЖДУ ДВУМЯ МАХРОВЫМИ ПОЛОТЕНЦАМИ.

■ НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ В БАНЮ И САУНУ, НЕЛЬЗЯ РАСПАРИВАТЬ НОГИ: ВСЕ ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПЕРЕГРУЖАЮТ ВЕНЫ.

■ НЕ ИЩИТЕ ЧУДЕСНЫХ СРЕДСТВ ОТ ВАРИКОЗА И ТРОМБОФЛЕБИТА, ИХ ПОКА НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИ В ВИДЕ ТАБЛЕТОК, НИ В ВИДЕ ГЕЛЕЙ И МАЗЕЙ. ОНИ НЕ ИЗЛЕЧИВАЮТ ОТ СОСУДИСТОЙ СЕТКИ НА НОГАХ. СПРЯТАТЬ ЕЕ ОТ ПОСТОРОННИХ ВЗГЛЯДОВ МОЖЕТ ЛИШЬ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Если очень больно

Уколы в колено при гонартрозе

ИХ ЧАСТО ПРИМЕНЯЮТ, ЕСЛИ НЕОБХОДИМА ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА. ПРАВДА И ТО, ЧТО УКОЛЫ В СУСТАВ ПРИ АРТРОЗЕ ДЕЛАЮТ ГОРАЗДО ЧАЩЕ, ЧЕМ ЭТО НЕОБХОДИМО.

Гормоны быстро снимут боль, однако...

Чаще всего в сустав вводят препараты кортикостероидных гормонов: «Кеналог», «Дипроспан», «Гидрокортизон», «Флостерон», «Целестон». Они хороши тем, что быстро подавляют боль, отек и припухлость сустава при воспалении. Именно быстрота, с какой достигается лечебный эффект, и завоевала популярность среди врачей. Но нередко гормоны вводят в сустав для профилактики гонартроза, чтобы предотвратить дальнейшее развитие артроза. Ошибочное решение — кортикостероиды не могут лечить артроз, они не улучшают состояние суставного хряща, не укрепляют костную ткань и не восстанавливают нормальное кровообращение. Все, что они могут, — уменьшить воспаление в полости сустава. Поэтому применять внутрисуставные инъекции гормональных препаратов как метод лечения бессмысленно: они должны использоваться только в комплексной терапии артроза.

Например, у пациента выявлен гонартроз II стадии с припуханием сустава из-за скопления в нем жидкости. Скопление жидкости (синовит) затрудняет проведение лечебных процедур: мануальной терапии, гимнастики, физиотерапии. В такой ситуации врач проводит внутрисуставную инъекцию гормонального препарата, чтобы устранить синовит, а через неделю приступает к остальным активным лечебным мероприятиям — это правильный подход.

Теперь представим другую ситуацию. У пациента тоже гонартроз II стадии, но без скопления жидкости и отека сустава. Нужно ли вводить в сустав кортикостероиды в этом случае? Безусловно нет. Нет воспаления — нет точки воздействия для кортикостероидных гормонов.

Лекарство заработает не сразу

Но даже если инъекция в сустав действительно необходима, нужно соблюдать ряд правил. Во-первых, нежелательно делать такие инъекции в один и тот же сустав чаще, чем 1 раз в 2 недели. Введенное лекарство заработает в полную силу не сразу, и врач сможет окончательно оценить эффект процедуры как раз спустя 10-14 дней.

Еще нужно знать, что обычно первая инъекция кортикостероидов приносит больше облегчения, чем последующие. И если первое внутрисуставное введение препарата не дало результата, маловероятно, что его даст второе или третье того же препарата в то же место. Если первая инъекция не помогла, нужно точнее выбрать место укола. Если и после этого кортикостероид не дал нужного результата, лучше отказаться от самой идеи лечения этого сустава гормональными препаратами. Тем более что проводить инъекцию гормонов в один и тот же сустав больше 4-5 раз вообще крайне нежелательно, иначе ждите серьезных побочных эффектов.

Гиалуроновая кислота мгновенно разрушается, если сустав воспален, поэтому ее бесполезно вводить при обострении гонартроза и когда сустав «распирает» от скопления лишней жидкости.

Врачебные ошибки

К сожалению, некоторые врачи раз за разом вводят кортикостероиды в один и тот же сустав, не добившись хотя бы минимального эффекта первыми тремя инъекциями. Есть случаи, когда пациенту делают «всего» 10 инъекций «Кеналога», при этом ежедневно, даже без положенного 10-дневного перерыва, необходимого для оценки результатов трех первых инъекций. Или вводят гормоны в коленный сустав, соблюдая интервал всего по 3-5 дней. Некоторые бедняги получили по 20-25 инъекций кортикостероидов в один сустав!

Какой вред от такого лечения?

Во-первых, при каждом уколе сустав травмируется иглой. Во-вторых, во время инъекции всегда существует риск попадания инфекции в сустав. В-третьих, частые введения гормонов травмируют связки сустава и окружающие мышцы. И самое главное — частые инъекции кортикостероидов ухудшают состояние тех пациентов, у которых поражение суставов сочетается с сахарным диабетом, повышенным артериальным давлением, ожирением, почечной недостаточностью, язвенной болезнью желудка или кишечника, туберкулезом, гнойными инфекциями и психическими заболеваниями.

Гораздо полезней гиалуронат натрия

Если вводить в пораженный артрозом коленный сустав препараты гиалуроновой кислоты (другое название гиалуронат натрия), они действуют на сустав как естественная суставная смазка.

Гиалуроновая кислота образует на поврежденном хряще защитную пленку, предохраняющую хрящ от дальнейшего разрушения и улучшающую скольжение соприкасающихся хрящевых поверхностей. Кроме того, гиалуроновая кислота проникает вглубь хряща, улучшая его упругость и эластичность, и подсохший и истончившийся при артрозе хрящ восстанавливает свои амортизирующие свойства. В результате уменьшается боль в колене и увеличивается его подвижность.

При этом введенная правильно в полость сустава гиалуроновая кислота практически не дает побочных эффектов. Это лечение проводят курсами: курс лечения — это 3-4 инъекции в каждый сустав, интервал между инъекциями — от 7 до 14 дней. При необходимости курс повторяют через полгода-год.

Главный и единственный серьезный недостаток препаратов гиалуроновой кислоты — их высокая цена, около 3 тысяч рублей. «Синвиск», «Ферматрон», «Остенил», «Дьюралан» завозят в Россию из Европы. На 30% дешевле новый отечественный препарат «Гиастат», производят его тульские фармакологи. Он не уступает в качестве импортным аналогам. Понятно, что их покупать накладно, особенно для пенсионеров. Тем не менее многие больные артрозом встали на ноги. Не будь гиалуроновой кислоты, их пришлось бы оперировать. Правда, инъекции гиалуроновой кислоты обходятся куда дешевле операции по эндопротезированию коленного сустава.

P. S. Гиалуроновая кислота мгновенно разрушается, если сустав воспален, поэтому ее бесполезно вводить при обострении гонартроза и когда сустав «распирает» от скопления лишней жидкости. Сначала надо погасить воспаление и убрать излишнюю жидкость с помощью внутрисуставной инъекции гормонов или нестероидных противовоспалительных препаратов. И только потом вводить гиалуроновую кислоту в сустав.

Намотай на ус

● Некоторые врачи помимо кортикостероидных гормонов и препаратов гиалуроновой кислоты вводят в сустав различные хондропротекторы, такие как «Алфлутоп», «Хондролон» или гомеопатический «Цель Т». Но они помогают от силы 50% больным, и угадать, будет эффект от их применения или нет, заранее невозможно. К тому же, на курс лечения требуется от 5 до 20 инъекций, а это травмирует сустав и чревато осложнениями.

● Из физиотерапии подойдут лазеротерапия, тепловое лечение (озокерит, парафинотерапия, лечебные грязи) и особенно криотерапия (лечение местным охлаждением).

● Мануальная терапия при гонартрозе I и II стадии часто дает великолепный результат. Порой нескольких процедур бывает достаточно, чтобы пациент почувствовал значительное облегчение. Особенно хорошо мануальная терапия коленных суставов помогает, если сочетать ее с вытяжением, приемом хондропротекторов и внутрисуставными инъекциями «Остенила».

Настойка фикуса поможет

Желательно не ограничиваться одной процедурой, хотя может показаться, что боль ушла насовсем.

Болят суставы? Пропустите один средний лист фикуса через мясорубку, залейте 100 мл водки, настаивайте в прохладном темном месте в плотно закрытой банке 3 недели. Затем процедите настойку через двойной слой марли, слейте в бутылку из темного стекла и храните в холодильнике. Перед употреблением настойку надо немного подогреть под струей горячей воды, но не на открытом огне. Перед тем как начать лечение, надо принять умеренно горячую ванну (температура примерно 38-39°С) с обыкновенной каменной солью (примерно 300 г соли на ванну), а после этого осторожно растереть суставы настойкой фикуса и утеплить их. Желательно не ограничиваться одной процедурой, хотя может показаться, что боль ушла насовсем. Лучше провести курс в течение 10 дней, чтобы эффект был продолжительнее.

Проверено на себе

Целебная растирка с гвоздикой

Боль в спине, в локтях и коленях при артрозах, ревматизме, радикулите, миозите, невралгии прекрасно снимает настоянная на одеколоне пряность гвоздика. Возьмите 5 пакетиков ароматных бутончиков и залейте 2 флаконами тройного одеколона. Закрытую стеклянную банку держите в темном месте (не в холодильнике) неделю, постоянно встряхивая. Готовая целебная растирка должна иметь насыщенный коричневый цвет. Натерев ею больные места, прикройте полиэтиленом и укутайте. Боль уйдет!

Лана Ларина, Гродно

Когда ноги крутит...

У меня миопатия ног. Еле хожу с палочкой, ноги ноют на непогоду. Таблетки давно не пью, на ночь натираю ноги мазью с шунгитом, а от болей в суставах ног готовлю такую настойку. Наливаю 300 мл 70%-ного спирта в литровую банку, туда же 1 пузырек тройного одеколона, добавляю 2 разрезанных стручка горького перца и 10 таблеток валидола. Закрываю крышкой, настаиваю 7 дней, ежедневно встряхивая банку. Затем процеживаю через марлю — настойка готова, храню ее в холодильнике. Как только ноги закрутит, наливаю ее на ладонь и втираю в больные места — настойка хорошо снимает боль.

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Артрозом страдаю давно

Купил одно лекарство — оно плохо подействовало на желудок, попробовал другое — побочных эффектов нет, но препарат подорожал (10 ампул — 800 рублей); да и мази в аптеках дорожают. Поэтому спасают народные методы. Из своего личного опыта могу поделиться рецептами. На больное место мажу 1 ст. ложку густого меда (чтобы не стекал), присыпаю 1 десертной ложкой соли, накрываю полиэтиленом и закрепляю бинтом. Компресс делаю на ночь, а утром смываю. После 6 процедур опухоль спадает, колено лучше двигается. Но мед тоже дорожает, поэтому вместо него натираю картошку с кожурой. Затем насыпаю на больной сустав соль, обкладываю его картофельной массой, обматываю полиэтиленом, закрепляю бинтом, чтоб сок не стекал по ноге. Сделаю на ночь 5-6 процедур — и боль стихает. Еще можно настоять на водке кожуру банана, корки лимона и втирать, когда перед непогодой ноют суставы.

Сергей Иванович, Иркутск

Ищем причину *Прикинь на себя*

Почему растёт живот?

У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ СО ВРЕМЕНЕМ НАЧИНАЕТ РАСТИ ЖИВОТ. ПОЧЕМУ ОН РАСТЕТ И КАК ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Одни говорит, что живот растет у тех, кто любит и пьет много пива, другие считают, что нельзя переедать, третьи считают, что причина — постоянное нахождение за рулем... На самом деле причины просты и их всего две.

Первая причина: мышцы пресса потеряли тонус. Как вы думаете, у человека с большим животом есть пресс? Вряд ли. Мышцы пресса у него атрофировались и растянулись до такой степени, что не в состоянии выполнять свою элементарную функцию: поддерживать внутренние органы брюшной полости. Мышцы пресса можно условно разделить на три группы: прямая мышца живота, внутренние косые мышцы и наружные косые мышцы живота. От слабости тех или иных мышц и зависит форма выпирающего живота. Например, у любителей пива «пивной бочонок» торчит вперед — из-за слабости прямой мышцы живота. А водительская «трудовая мозоль» некрасиво свисает по бокам — из-за слабости косых мышц живота, ведь у человека в водительском кресле косые мышцы полностью расслаблены.

Вторая причина: жировые отложения. Сначала это маленькая безобидная жировая прослойка на животе, она едва заметна, но... По мере накопления подкожного жира у человека начинает нарастать внутренний или брюшной жир в сальнике и вокруг внутренних органов брюшной полости. Как утверждают врачи, этот брюшной жир наносит серьезный вред здоровью: повышается уровень инсулина в крови, большая масса приводит к учащенному сердцебиению, сердце быстрее изнашивается. Это сказывается на артериях, которые становятся предрасположенными к закупорке. В результате всего вышеперечисленного появляется гипертония, развивается диабет, возникают инсульт и проблемы с потенцией у мужчин.

Вот и все причины большого живота. Чтобы быть стройным, не допускать накопления жировых отложений на животе, поддерживайте мышцы пресса в тонусе.

Прошу помощи

Кто приютит?

Мы, две сестры, 50 и 57 лет, из Сибири, русские, простые, порядочные. Мечта нашей жизни — увидеть Кубань, посмотреть на красоты природы, но поехать не к кому. Хочется пожить в частном доме, можем помочь по хозяйству, в саду и огороде. Кто приютит нас в сентябре на 10 дней?

Наталья Анатольевна Порохня, ул. Первомайская, 5, кв. 34, пос. Горный, Тогучинский р-н, Новосибирская обл., 633411

***

Может, найдется убогая старушка, которая примет меня, бедолагу, в свою избушку? Я могу в лесу поискать грибов, в реке или пруду половить рыбки или сделать ремонт жилья. Себя я полностью могу обслужить. Не люблю быть зависимым. Жилья и прописки нет. Здоровье на уровне 68 лет. Пишу в надежде, что найдется такой человек.

Леонид Матвейчук, пер. Западный, 11, ст. Ставропольская, Северский р-н, Краснодарский край, 350950

***

Мне 58 лет, на пенсии. Осталась совсем одна, жилья нет. По возможности буду помогать по дому и хозяйству. Может, меня приютит одинокая добрая женщина? Мужчин прошу не беспокоить.

Нина Михайловна Курносенко, Калининск, 8, кв. 2, Саратовская обл., 412484

***

Я пенсионерка. Живу с сыном, инвалидом I группы, получаю пенсию 5 тысяч рублей. Сын не получает пенсию, потому что у него нет никаких документов, он потерял их, а восстановить не можем, сын не ходит. Не можем свести концы с концами, да еще нет своего жилья. Может, есть где-то одинокие бабушка или дедушка, которым нужно помочь? Мне 58 лет. Не аферистка, непьющая, пунктуальная, чистоплотная. И сын у меня не ходит, но добрый, спокойный парень. Нам хотелось бы поселиться в Волгоградской области, недалеко от Волжского.

Татьяна Золкина, д/в, о. Зеленый, Волжский, Волгоградская обл., 404113

УВЕЛИЧЕН ЛИМФОУЗЕЛ НА ШЕЕ

Мне 19 лет. В течение четырех лет у меня увеличен лимфоузел на шее. Раньше он меня не беспокоил, но с ноября 2010 года у меня начала подниматься температура и не опускается ниже 37°С. За это время лимфоузел увеличился так, что его можно увидеть, появились боли. Обратилась к врачу, сдала анализы — кровь в норме, только повышены лейкоциты. Сделали УЗИ лимфоузла: никакой жидкости внутри нет. Недавно была у онколога, он сказал, что надо сделать прокол и взять какие-то анализы. Больше мне ничего не сказали. Я очень переживаю! Чем я больна и что меня ждет? Может, кто-то сталкивался с подобным? Надеюсь, что вы мне можете дать хоть какой-нибудь совет.

Радмила, Казань

ПОСЛЕ ТРАВМЫ ВСЁ НЕВКУСНО...

Сыну 38 лет. У него продольный перелом затылочной части черепа, ушиб лобных долей головного мозга средней тяжести. После травмы прошло 3 месяца. Головные боли не мучают. Работает, водит машину. Но многие продукты ему кажутся неприятными на вкус, например, яйца, мясо. Ест сырники, фасоль, индейку, квашеную капусту. Изменение вкуса произошло после выписки из больницы, где провел 2 недели. Неужели из-за травмы так могли измениться вкусовые ощущения? Может, кто-то из читателей сталкивался с подобным явлением?

О. Л., Липецкая обл.

У МАЛЫШКИ ОБСТРУКТИВНЫЙ БРОНХИТ

Дочке 1 год 1 месяц, поставили диагноз обструктивный бронхит. Назначили антибиотик «Супракс», отхаркивающее лекарство «Аскорил», ингаляции с «Лазолваном» и «Вентолином», а от аллергии — «Зиртек». Сегодня уже пятый день, как даю малышке антибиотики, но улучшений не вижу. Кашель редкий, но глубокий и мокрый. Температура все время держится 37,3°С. Клали в больницу, но я отказалась: ребенок, когда видит людей в белых халатах, начинает плакать до посинения, а потом долго вздрагивает. Не знаю, что делать. Как долго может продолжаться кашель?

Наталья, Мурманск

ЭТО ПОХОЖЕ НА АНАЛЬНУЮ ТРЕЩИНУ

Два года назад около ануса, на расстоянии примерно 2 см, обнаружила небольшую шишку. Сначала она не доставляла неудобств, а потом сама по себе исчезла. К врачу я не пошла — стыдно как-то... А три месяца назад родила сына, и шишечка появилась снова. Решила, что это геморрой. По совету подруги лечилась облепиховыми свечами, но они не помогли. Шишка лопнула, и на ее месте образовалось отверстие, из него постоянно сочится жидкость желтого цвета, напоминающая гной. Когда хожу в туалет, из трещинки вытекает алая кровь. Теперь еще и боли появились, они не дают мне нормально сидеть. Обратилась к проктологу, он сказал, что это похоже на глубокую анальную трещину, которая переходит в хроническую. Дополнительных обследований не назначил, посоветовал соблюдать диету, прописал мази и свечи. Но симптомы не проходят, да еще в кишечнике появилось постоянное чувство дискомфорта. Такое ощущение, что не могу полностью сходить в туалет. Сомневаюсь в правильности назначенного лечения. Может, мне стоит сходить к другому специалисту? Посоветуйте, пожалуйста!

К. В., Москва

СПЕРМА РОЗОВОГО ЦВЕТА...

Моего мужа вот уже в течение 5 лет беспокоят боли внизу живота, и сперма у него розового цвета. Посылаю в больницу — говорит, что так пройдет. Нам по 40 лет. Вдруг это рак какой-нибудь? Подскажите, поделитесь советами.

Инга Н., Волгоград

ПОСЛЕ РОДОВ — НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

После родов у меня возникла проблема — недержание мочи. Думаю, что ослаб мочевой пузырь. Плод был очень крупный, но рожала естественным путем. Роды были стремительные (один раз потужилась — и родила). Были внутренние разрывы. Сначала думала, что цистит, но лечение не приносит результатов. Обращаюсь к тем женщинам, у кого такое было: поделитесь опытом. Что делали, как долго все продолжалось?

Полина, Красноярский край

ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ГРУДИ ОТЕКЛА РУКА

На ночь смазываю больную руку троксевазиновой мазью пополам с детским кремом, курсами пью «Детралекс». Ходила в бассейн 4 месяца. Отек не уменьшается, но, кажется, и не увеличивается. Объем плеча 38 см, здоровой руки 32 см. Все, что рекомендовали в онкодиспансере, делаю. Еще проходила курсами трижды пневмомассаж.

В. В. Ивлева, Курская обл.

***

Внуку 13 лет. После лечения в стационаре с диагнозом обструктивный бронхит внук продолжает покашливать. Как дальше его лечить? У кого так было с ребенком? Мамочки, отзовитесь!

Т. Д. Дегтярева, Бийск, Алтайский край

***

Иногда появляются белые слизистые выделения из влагалища после мочеиспускания, но они не творожистые, а похожие на яичный белок. Был незащищенный половой акт. Что это может быть? К врачу идти стыдно.

Ольга, Архангельск

***

Меня беспокоит жжение половых органов. Сдала анализы — все в порядке. Врач посоветовал смазывать половые органы мазью «Тридерм». Жжение после мази прошло, но через время опять появилось. Может, кто-то посоветует другое лечение?

Римма Н., Самарская обл.

***

Мне 63 года. Вот уже в течение года беспокоит темное шелушащееся пятно на коже в области локтя. Оно очень болит, временами исчезает, а затем появляется снова. Дерматолог вразумительно ничего не объяснил, назначил мазь «Экзодерил», но она не помогает. Пятно постепенно увеличивается. Что делать? Кто сталкивался с подобной проблемой?

Ирина Николаевна, Кировская обл.

***

Моей дочке 4 года. Уже полгода у нее на руке периодически появляются красные бляшки, которые начинаются с маленьких отдельных пятнышек и в течение суток разрастаются. Не зудят, не болят. Мази не помогают. Пятнышки проходят сами и на старом месте больше не появляются. Сдавали анализы — грибок не обнаружен. У кого так было и как с этим справились?

Маргарита, Казань

***

У моего брата есть жена и трое детей, но в их семью вторглась женщина легкого поведения. Она намного старше брата, можно сказать, бабка, у которой уже четверо внуков. Мой брат словно ослеп и оглох. И сам не понимает, что происходит. Какая-то сила тянет его к ней. Современным магам и колдунам мало доверяю. Прошу отозваться тех, кто сталкивался с такой проблемой в семье. Умоляю, помогите! Иначе мы потеряем не только семью, но и брата.

Аля, Чеченская Республика

***

После инсульта сильно немеют руки, особенно ночью. Невролог прописала мне лечение, но результат — ноль. Кто справился с этим? Откликнитесь!

Татьяна Петровна Педанова, Гудермес, Чеченская Республика

***

У меня обнаружили опухоль мозга. Чувствую себя все хуже. Кто может выслать цветки граба и ягоду шелковицу, лучше черную? Очень нужны для лечения.

Антонина Васильевна Узникова, мкрн 3, д. 8. кв. 3, Славгород, Алтайский край, 658828

***

Нашей Настеньке 9 месяцев. Она на ножки не встает, сидит неуверенно. Ставят диагнозы задержка моторного развития, гидроцефалия. Наблюдается и лечится у невролога. Ждем очередь, чтобы пройти обследование, и на массаж тоже. Люди добрые, помогите поставить внучку на ножки! Низкий поклон всем, кто ответит на мое письмо! Да хранит вас Господь!

Л. Н. Козлова, Кинель, Самарская обл.

***

У наших знакомых лежит 30-летний сын с переломом позвоночника после аварии. Травма очень тяжелая, ноги не двигаются. Парень не может поворачиваться с боку на бок. Очень просим откликнуться больных с подобным недугом, которые лечились по методу профессора Фомина, даже если лечение не помогло. Вы — наша последняя надежда!

Светлана Михайловна Захарченко, д/в, Тольятти, Самарская обл., 445040

***

Нужны по 300-400 г плодов зеленых грецких орехов, цветков каштана конского, календулы, липы, желтушника, травы боровой матки, шлемника, лабазника, корня лапчатки белой. Я могу выслать в обмен пыльцу пчелиную, цветки картофеля, кедровые лесные орешки, гриб-трутовик.

Елена Александровна Маркова, д/в, Комсомольск-на-Амуре, 681029

***

Я застудил легкие. Говорят, что медом и козьим молоком можно вылечить эту болезнь. Хочу купить несколько коз хорошей породы, но у нас продаются немолочные. Может, кто-то из читателей «Айболита» имеет на своем подворье молочных коз и может продать хоть одну? Люди добрые, я буду вам благодарен.

Лабазан Османов, ул. Чехова,17, с. Комсомольское, Кизилюртовский р-н, Дагестан, 368118

РАЗНОЕ

Мне 63 года, вдова. Осталась я в Сибири с больной доченькой — инвалидом II группы (ей 34 года) и внуком 13 лет. Люди добрые! Может, у кого осталась подержанная одежда (44-й р.), школьный костюмчик, ранец, курточка, обувь (37-й р.) на моего 13-летнего внука? Дочка носит одежду 52-го размера, обувь 39-40-го размера. Не откажите в помощи! Новых вещей не просим, будем рады любым.

Альбина Панкова, ул. Центральная, 37, с. Осиновка, п/о Покровка, Вольский р-н, Саратовская обл., 412942

SOS

Сегодня ночью проснулся и понял, что, кроме читателей «Айболита», мне помочь никто не сможет

Айболит

Газету беру у соседки, на подписку никак не выкрою денег. Сегодня ночью проснулся и понял, что, кроме читателей «Айболита», помочь мне никто не сможет. Про бездушие чиновников и органов соцзащиты писать не стану — знаете сами. Зимой 2010 года со мной случилось несчастье: тяжелая контузия. Северный Кавказ оставил о себе вечную память. Уверен: среди читателей «Айболита» есть ветераны, их родственники. Поделитесь опытом! Потерял слух на 80%, заикаюсь. Фельдшер говорит, что нужен слуховой аппарат и лекарства. А на что мне их купить?! Пенсия ветерана боевых действий — 2000 рублей. Так и живу, если это можно назвать жизнью. На работу не берут, говорят, мол, здоровых сокращаем, а ты — пень глухой, заика, да к тому же в Чечне был — такой и подавно не нужен! Постоянно мучают приступы боли, но с ними еще справляюсь. Заикание лечу, как могу. А вот глухота... Тут ничего не могу поделать. Прошу всех добрых людей: может, у кого-нибудь есть ненужный слуховой аппарат? Оплатить не смогу, нечем... Помогите, если можете! А если нет, то поставьте свечи за здравие и упокой всех воинов — и живых, и павших — и помолитесь о нас. Мы еще живы!

Не отворачивайте взгляд при встрече! В чем мы виноваты? Мы выполняли долг и приказы. Буду очень рад письмам! Мира вам и здоровья! Пусть беды обходят вас стороной!

Алексей Сергеевич Буйняков, Татарстан

От редакции. Для тех, кто готов выслать слуховой аппарат: адрес Алексея Сергеевича Буйнякова мы решили оставить в редакции. Все письма перешлем ему, а лучшие опубликуем. Возможно, они помогут не только Алексею Сергеевичу, но и другим ветеранам этой бессмысленной и жестокой войны, а кому-то помогут встретиться со старыми друзьями, обрести новых, заставят по-иному взглянуть на жизнь и спасут от безысходности и тоски. А может, кого-то ваши письма сделают счастливым и вселят надежду на выздоровление! Не скупитесь на добрые слова, если они родились в вашей душе. Ждем писем!

SOS

Хожу в собор, молюсь за здоровье зятя, и — Бог милостив — он пока живой...

Айболит

Хочу поделиться своей болью. С первым мужем моей дочери Марии не повезло. Он был выпивохой, да и погулять любил, а во всех грехах винил дочь. Разошлись, когда старшей внучке было 2 года. Спустя время Маша снова вышла замуж, родила девочку, сейчас ей 4 года, затем Богдана, ему 2 года. Жить бы да радоваться, но зять давно жаловался на кашель и недомогание, а врачи ставили неутешительный диагноз: то бронхит, то воспаление легких. А потом вдруг сообщили: рак легких, причем неоперабельный. Зять прошел 2 курса химиотерапии — все без толку. А работал у частника. Пока лечился, дали I группу инвалидности, я им помогала. Правда, пенсия у меня 4,5 тысячи рублей и зарплата 3,8 тысячи рублей. Мария не работает — нет мест в детском саду. Зять получает пенсию по инвалидности, около 9 тысяч рублей, но все деньги уходят на лечение. Хожу в собор, молюсь за здоровье зятя, Бог милостив. Врачи предрекали, что умрет еще в апреле 2010 года, но он пока жив. Конечно, злой, кричит на всех, нервный, но живой! Господь дал ему возможность увидеть первые шаги сыночка, услышать его речь. И дочурка тоже очень любит папу, растет красавицей и умницей. Только одежды им купить не можем. Дети растут быстро: то куртки коротки, то сапожки малы. Что-то купишь — на еду не хватает. А старшая внучка уже невеста, в прошлом году летом подрабатывала, в этом были экзамены. Горько и стыдно, но приходится просить вас помочь, люди добрые! Пришлите хотя бы детской одежды.

Елена Федоровна Юдина

Адрес Марии:

Мария Юрьевна Преснова, ул. Ярославская, 118, кв. 23, Тутаев, Ярославская обл., 152300

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЯБЛОКО СГНИЁТ — И БОРОДАВКИ ИСЧЕЗНУТ

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше...» (у внучки бородавки на руках и лице) («Айболит» №5 за 2011 г.).

Сорвите с дерева яблоко (оно не должно быть червивым и с пятнами). Разрежьте его на 4 части, каждой долькой потрите по одной бородавке. Если их много, то и яблочных долек должно быть столько же. После чего возьмите черную нитку и завяжите столько узелков, сколько на теле бородавок. Потрите этой ниткой яблоко, затем бородавки. Сложите яблоко долька к дольке, в середину яблока положите нитку с узелками, а другой ниткой обвяжите яблоко. Пойдите к тому дереву, с которого сорвали яблоко, и закопайте его под деревом. Чаще поливайте, чтобы земля постоянно была влажной. Яблоко сгниет — и бородавки исчезнут.

Т. М. Шинкина, Прохладный, КБР

Если десны рыхлые, 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и полощите рот.

ГЛАВНОЕ — ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНУ

Для Марины из Пскова, автора письма «Неужели снова свищ прямой кишки?», у нее после операции по удалению свища появились выделения («Айболит» №12 за 2011 г.).

Не тратьте зря деньги. С 2002 года не лечился, хотя боли терпел адские. А потом стал устраиваться на работу, меня направили на медицинскую комиссию. Хирург «обрадовал», обнаружив свищ прямой кишки, сказал, что нужна операция. Я отказался, стал искать рецепты народной медицины. Однажды читаю «Айболит», а там — рецепт. От свища прямой кишки надо купить творог, домашнее свежее сливочное масло и сметану, все смешать и прикладывать к свищу. Прочитал еще, что от геморроя и свищей любой давности помогают ректальные свечи. Купил и держу их в холодильнике. Они убивают инфекцию. Неплохо помогают и свечи из красавки. В общем, лечусь пока сам. Делаю ванночки с морской солью, они снимают воспаление. Но главное — нужно выяснить причину, почему появился свищ, и убрать ее.

В. Г. Пичугин, ст. Калининская, Краснодарский край

Мне пиявки помогли с трёх раз

Для Анны Серебряковой из Краснодарского края, автора письма «У мужа свищ прямой кишки» («Айболит» №13 за 2011 г.).

Есть одно хорошее средство — пиявки. Мне они помогли с трех раз. Ставила по 3 пиявки вокруг свища, они хорошо очищают кровь. Из свища будет выходить много всякой гадости, но вы не бойтесь. Когда свищ очистится и перестанет выходить гадость, натрите картошку на терке и сядьте попой на нее на 30 минут, а можно и на 1 час, и смотрите телевизор. После процедуры не обмывайте и не обтирайте попу салфеткой, а положите прокладку. После туалета подмывайтесь прохладной водой, не используйте туалетную бумагу. Кроме того, нужно наладить работу кишечника. Утром натощак пейте бифидумбактерин, а вечером — «Лактобактерин». А еще я делала из картошки свечи. Слава Богу, теперь все хорошо. Неплохо заживляет свищ мазь «Проктоседил». Поправляйтесь! Желаю всем доброго здоровья!

О. В. Авилова, Ейск, Краснодарский край

ЖЕНА ВЫПИЛА ПЯТЬ ПУЗЫРЬКОВ «АЛМАГЕЛЯ»

Для В. М. Серебряковой из Краснодарского края, автора письма «Удалили желчный пузырь. Теперь желудок распирает...» («Айболит» №10 за 2011 г.).

У моей жены обнаружили камни в желчном пузыре. Она плохо ела, похудела с 70 до 45 кг. Я посоветовал ей поехать в Пятигорск и там искать хорошего врача. Не успела: только приехала, в ту же ночь у нее лопнул желчный пузырь. На «скорой» отвезли в больницу. Оперировал ее очень хороший хирург. После операции жена стала быстро поправляться, соблюдая диету. Однако через два месяца желудок после еды начало распирать. Местные врачи обследовали ее и обнаружили плохую проходимость кишечника в четырех местах. Кишечник был как бы перетянут ниткой. Предложили операцию по удалению этих сужений, но жена решила не рисковать понапрасну и снова поехала на консультацию к хирургу, который ее оперировал. Он посоветовал с операцией повременить и полечиться «Алмагелем». Жена приняла пять пузырьков этого лекарства, как указано в инструкции, и желудок заработал хорошо. Ела все подряд. Возможно, и вам «Алмагель» поможет и снизит кислотность желудочного сока.

В. Е. Оселедько, Зеленокумск, Ставропольский край

Грибок на коже? Разотрите свежие листья рябины и приложите к пораженным местам. Повязку меняйте через сутки.

Я ЖДУ ВАС, МАРИНОЧКА!

Для Марины из Ставропольского края, автора письма «Моя дочь нужна сестре и зятю, потому что она — хорошая няня для их ребенка», ищет приюта для себя и дочки («Айболит» №13 за 2011 г.).

Мы тоже приехали из Узбекистана к братишке Виталию и сноxе Ларисе. Огромное спасибо им, они нас поддержали. За это моим родным желаю хорошего здоровья и долгих лет жизни! Дорогая Марина, мы с вами земляки, а земляки не оставляют друг друга в беде — так воспитал нас наш бывший Советский Союз. Так что приезжайте ко мне и не раздумывайте! Я одинокий вдовец. Если согласны выйти замуж за меня, то вашу дочь приму как свою. Я жду вас, Мариночка! Плохо не будет.

Юрий У., д/в, п/п 0704 436269, пос. Краснозоринский, Новоалександровский р-н, Ставропольский край, 356025

ПОПРОБУЙТЕ ПОЛЕЧИТЬСЯ ЩЕЛОЧНОЙ ВОДОЙ

Для С. С. Иванченко из Смоленской обл., автора письма «Остеомиелит снова напомнил о себе...» («Айболит» №11 за 2011 г.).

Залейте 100-200 г древесной золы из березы или сосны 0,8-1 л горячей воды, хорошо размешайте — получится мыльный раствор. Вылейте его в ведро с горячей водой. Как только она станет терпимо горячей, поливайте на больное место до тех пор, пока вода не остынет. Так распаривается больное место. После этого положите на больное место лечебную лепешку (для замеса: 1 ст. ложка меда, 1/2 ст. ложки растительного масла, муки — на глаз). Смешайте, чтобы получилось мягкое тесто, как пластилин. Приготовьте его заранее и сразу же после распаривания положите на больное место, укутайтесь платком или шарфом. После нескольких таких процедур (их делайте через день) на коже появятся пузырьки со спичечную головку, но процедуры не прекращайте делать. Гнойники должны вскрыться, выходит гной — белая нить, как конский волос. Его смывайте щелочной водой. И так лечитесь до полного очищения раны. При остеомиелите, гангрене и трофических язвах рекомендуется и такой рецепт. Залейте 1 ст. ложку березовой золы 1 л кипятка. Пейте по 100 г перед едой. Предлагаю также тибетский рецепт от остеомиелита. Растворите 2 г чистого мумие в 1 стакане кипяченой воды — получится коричневая жидкость. Пейте натощак по 1 ст. ложке раствора в день. Напиток имеет вкус прелой груши. Желаю скорого выздоровления! Надеюсь, что мои рецепты вам помогут.

Н. А. Киепалова, Тобольск, Тюменская обл.

***

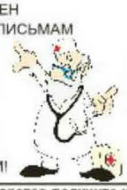
Для Заремы Булгарской из Ставрополя («Айболит» №11 за 2011 г.).

Очень хочется помочь вам. Свяжитесь со мной.

Галина Николаевна Глушенко, д/в, п/о 20, Волгодонск, Ростовская обл., 347380

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!



Сколько тарелок разбила — не сосчитать!

В 50 лет у меня заболели все суставы: локтевые, плечевые, коленные, тазобедренные, опухали пальцы на руках, кости на стопах — словно молотком перебитые были, ходила еле-еле. Невозможно было завести руки за спину, чтобы завязать передник, или повесить одежду на вешалку.

Да что там одежду! Руки в карманы пальто засунуть не могла без чьей-либо помощи. Локтевые суставы так сильно опухали и болели, что не могла пустую тарелку в руках удержать, когда мыла посуду. Сколько тарелок разбила — не сосчитать! Поэтому заниматься этим приходилось мужу. Здоровье ухудшалось с каждым днем. На диван или в кресло я уже не садилась, а падала из-за мучительных болей в коленях. Встать могла только держась за чью-либо руку. По ступенькам поднималась и спускалась только боком, держась обеими руками за перила. Спать ни на левом, ни на правом боку не могла из-за диких болей в тазобедренных суставах, словно на бедрах были огромные нарывы. На спине спать тоже не получалось — донимал храп, а на животе нельзя из-за больной печени. Вот и приходилось спать полусидя. Что это был за сон, легко представить. В общем, в 50 лет я была полной развалиной, инвалидом. Работу пришлось оставить, по дому едва передвигалась, постоянно плакала от боли и бессилия. Дорогостоящие лекарства результатов никаких не давали, лишь на время снимали боль.

В это время случилась новая напасть — обнаружили большие камни в почках — около 1,5 см. Естественно, врачи назначили операцию. Я сразу согласия не дала, так как была наслышана о послеоперационных осложнениях и что после операции они появляются снова. Несмотря на то, что врачи утверждали, что кроме операции мне ничего не поможет, я все-таки решила сначала попробовать полечиться народными средствами. Не буду перечислять, чем я лечилась, поскольку эти методы не помогли мне ни на грамм. Собиралась уже идти сдаваться врачам. Но тут, видимо, Бог вмешался в мою судьбу: в одном газетном киоске купила «Айболит». В нем был рецепт растворения камней в почках и желчном пузыре отваром корней подсолнечника. Признаюсь честно, сначала не поверила в него. Всю жизнь живу среди подсолнухов, а тут вдруг растворяют камни! Но так не хотелось идти на операцию! Пила отвар 2 месяца (это курс) по 1 л в день. Первые 2 недели состояние было необъяснимое: жгло все суставы, косточки, грудную клетку, руки, ноги. Потом жжение потихоньку пошло на спад, и я обнаружила, что у меня уменьшились боли в суставах, появилась подвижность, уже не так болели колени. А однажды ночью я проснулась лежа на боку! Правда, легкая боль чувствовалась где-то в области тазобедренного сустава, но лежать-то на боку я уже могла!

За двухмесячный курс лечения от моих камней осталось 3 камешка размером с рисовое зернышко. Их я добила еще двухнедельным лечением отваром корней. Суставы мои словно помолодели. Сейчас уже и не помню, что такое суставная боль. Пропал мой остеохондроз, на пальцах рук возле ногтей исчезли болезненные шишки.

Как раз во время этих грандиозных изменений в организме на глаза мне попалась статья академика Б. Болотова. В ней он рассказывает о лечении корнями подсолнуха. Оказывается, отвар корней капитально очищает организм от отложений солей (до 3 кг за курс), растворяет камни в желчном пузыре, выводит шлаки, токсины, яды и радионуклиды. А врач-фитотерапевт Н. В. Печеневский в той же книжке пишет, что соли откладываются не только в суставах, но и в связках, слюнных железах, простате, поджелудочной железе, хрусталике глаза (катаракта) и других органах. С помощью операции их не извлечь, а корнями подсолнуха можно.

Я написала так подробно, чтобы люди с больными суставами не отчаивались и знали, что выход есть. Сейчас мне 59 лет, на самочувствие не жалуюсь. Раньше у меня на ногах словно гири были, а сейчас легкость и подвижность, как будто суставы маслом кто смазал. Да! Забыла написать, что у меня после чистки почек корнями подсолнечника нормализовалось давление. А после нормализации давления перестало колоть сердце, исчезли головокружение и тошнота. Так что рекомендую пролечиться корнями подсолнечника всем, кому за 40 лет, ведь в этом возрасте почти у каждого есть проблемы со здоровьем. Если подсолнечник уже вызрел до темно-коричневого цвета, можно начинать заготавливать корни (боковые мелкие корешки для лечения не годятся). Правильно заготовленные корни хранятся несколько лет. Если кто не найдет их, обращайтесь, вышлю. Только для ответа вкладывайте подписанный конверт.

P. S. Думаю, нужно повторить рецепт приготовления отвара корней подсолнуха, который растворяет камни в почках, желчном пузыре, выводит отложения солей в суставах, избавляет от остеохондроза и других суставных заболеваний, хотя он в «Айболите» уже был опубликован.

1 граненый стакан (без верхнего ободка) измельченных корней подсолнуха (измельчите их кусачками на кусочки размером 1-1,5 см) проварите на медленном огне в 3 литрах воды 5 минут с момента закипания. Отвар остудите, слейте, храните в холодном месте (и корни тоже). Выпейте за 3 дня — 5 раз в день по стакану, независимо до еды или после. Затем эти же корни снова проварите в 3 л воды, но уже 10 минут, пейте по той же схеме. И наконец эти же корни проварите в последний раз 15-20 минут в 3 л воды, пейте так же, как и предыдущий раз, затем корни выбросьте. В итоге из 1 стакана корней получается 9 л отвара на 9 дней приема. Из 7 стаканов получается 63 литра — это как раз двухмесячный курс.

Валентина Алексеевна Кривошеева, ул. Луначарского, 119, ст. Егорлыкская, Ростовская обл., 347660

Температура под 40°

ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ПОВЫШАЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО И ДОСТИГАЕТ 39-40°С, У РЕБЕНКА МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СУДОРОГИ.

Приступ развивается стремительно

К ним предрасположены дети до 5 лет, в более старшем возрасте судороги встречаются редко. Приступ развивается стремительно: у ребенка учащается сердцебиение, появляется «собачье» дыхание (частые и неглубокие вдохи-выдохи), он вытягивается, начинаются подергивания тела. Судороги могут продолжаться от нескольких секунд до 2-5 минут и в большинстве случаев безвредны для ребенка. Естественно, такой приступ сильно пугает родителей. Не паникуйте!

Если начались судороги:

* не пытайтесь разжать рот ребенка чайной ложкой или другими металлическими предметами;
* следите, чтобы он не зарывался головой в подушку;
* как только приступ прекратится, сразу же дайте малышу жаропонижающее;
* вызовите «скорую помощь».

Если ребенок после приступа заснул, не укутывайте его — лучше всего накрыть только простыней. Если малыш не спит, уговорите его выпить воды, хотя бы несколько чайных ложек. Часто врачи «скорой» предлагают госпитализацию. Не отказывайтесь, приступ может повториться. Но если вы категорически против больницы, то, когда малыш выздоровеет, его обязательно нужно показать неврологу. Судороги иногда могут быть проявлением нарушений функций мозга, поэтому необходимо сделать электроэнцефалограмму или УЗИ головного мозга.

Как быстро сбить температуру?

Обычно ребенку дают жаропонижающее средство. Вопрос — какое? Жаропонижающие средства сейчас выпускаются в разных формах. Детям до 1 года лучше давать капли, после года — суспензии или сиропы. Препараты в виде свечей удобно использовать для малышей, которые отказываются принимать лекарства, а также если у ребенка тошнота, рвота. Еще одно преимущество свечей: они не оказывают влияния на слизистую оболочку кишечника. Растворимые шипучие таблетки рекомендуется давать детям после 8 лет.

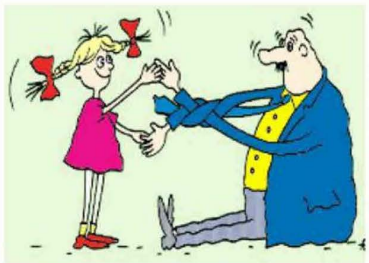
Жаропонижающие средства потому так и называются, что уменьшают выработку тепла в организме. Но для снижения температуры нужно выпустить уже накопленный жар. Поэтому не кутайте ребенка, после того как дали ему жаропонижающее. Пижама и легкое одеяло — и никаких носочков и тем более памперсов. Температура в комнате не должна быть выше 18°С. Если ребенок потеет, чаще меняйте ему одежду. Повторно можно давать жаропонижающее лекарство малышу не ранее чем через 4-5 часов после предыдущего приема.

Пять причин для вызова «скорой»

Ребенку необходимо срочно вызвать врача, если:

* температура тела достигает 40°С и выше;
* при высокой температуре возникают судороги;
* у него глубокий кашель, а ранее он болел пневмонией;
* повышение температуры сопровождается сильной рвотой и поносом;
* есть хронические заболевания сердца, легких, почек, нервной системы или крови.

Т. Мангушева, врач-педиатр



ЗАРАБОТАТЬ МИЛЛИОН ВЗРОСЛОМУ ТАК ЖЕ ПРОСТО, КАК ШКОЛЬНИКУ СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ.

Полезно знать

● Температуру тела крохе не стоит измерять после сытного горячего обеда, беготни по комнате и когда ребенок взволнован — в этих случаях она ненадолго повышается. А вот если малыш отдыхает, спит или голоден, температура, наоборот, понижается.

● Малыш не дает измерить температуру? Попробуйте сделать это, когда он крепко спит. Осторожно поставьте градусник под мышку спящему крохе, прижмите ручку к телу и, придерживая ее, посидите с ним до тех пор, пока температуру не измерите.

● Как не пропустить грипп и отличить его от простуды? Ставить диагноз — задача врача, однако родители должны знать их симптомы. ОРЗ — острое респираторное заболевание — сразу сопровождается насморком, заложенностью носа, першением в горле, кашлем. Грипп начинается внезапно. У ребенка повышается температура тела, болит голова. Кашель и насморк присоединяются позже.

Не навреди

Ушко болит

Иногда в домашних условиях мамочки пытаются лечить отит, закапывая в ухо согревающие жидкости, камфорный или борный спирт.

Во многих случаях это действительно приносит облегчение ребенку, но самостоятельно, без разрешения врача этого делать нельзя ни в коем случае! Особенно опасно применение спиртов, если вы заметили какие-либо выделения из больного уха. При гнойном отите такое лечение вызовет острейшую боль в ухе, поскольку спирт обожжет поврежденную барабанную перепонку, что в конечном итоге может привести к развитию хронического отита.

Лечение с развлечением — Рекомендуем

«Ха-ха» по рецепту

БРИТАНСКИЕ ПЕДИАТРЫ ПОДСЧИТАЛИ: ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМО СМЕЯТЬСЯ 15-20 РАЗ В ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ.

Это хорошо помогает от простуды, гастрита и запора. Когда малыш хохочет без удержу, в движение приходит гораздо больше мышц, чем при обычной зарядке. Активно работающая диафрагма мягко массирует легкие и органы брюшной полости, но только при условии, что ребенок смеется с широко открытым ртом, с силой выдыхая слог: «Ха-ха-ха». Хихиканье сквозь зубы или прикрытый ладонью рот пользы не принесут, скорее наоборот: дыхание сбивается с ритма, легкие плохо вентилируются и организм страдает от недостатка кислорода.

Ни в коем случае не внушайте ребенку, что громко смеются только невоспитанные дети. Подавленный смех, как и невыплаканные слезы, — мина замедленного действия, заложенная в подсознание малыша. Она может взорваться в любой момент, спровоцировав развитие так называемых психосоматических заболеваний, прежде всего гастрита, вегетативно-сосудистой дистонии, бронхиальной астмы.

Хохот по рецепту

Здоровый ребенок всегда весел и улыбчив. Это один из главных признаков, по которому педиатры судят о состоянии грудничка, у которого не спросишь, как он себя чувствует. И спрашивать не надо — все и так очевидно: при любых недомоганиях малыш сникает и выглядит грустным. А поскольку печаль и болезнь в раннем возрасте — одно и то же, выздоровление малыша можно ускорить с помощью смеха. К такому выводу пришел американский ученый доктор Битман. Он показывал простуженным, больным ветрянкой, свинкой и корью ребятам смешные мультфильмы или просил мам читать им веселые истории. До и после сеанса смехотерапии проводил специальные исследования крови: анализы улучшались на глазах.

Кстати, смех исцеляет и детскую кожу, склонную к аллергическим высыпаниям. Детям 2-3 лет, страдающим диатезом и крапивницей, японские ученые показывают смешные мультфильмы. Маленькие пациенты смотрят их 3-4 раза в день по 15-20 минут, и уже через неделю врачи отмечают значительное улучшение. Объяснение тут простое: состояние кожи и нервная система взаимосвязаны.

Детям 2-3 лет, страдающим диатезом и крапивницей, в Японии показывают смешные мультфильмы 3-4 раза в день, и уже через неделю они выздоравливают.

А в детских отделениях шведских больниц смехотерапия обязательна при всех заболеваниях. Медсестры развозят на тележках смешные комиксы и забавные игрушки, а клоун, наряженный Айболитом, обходит маленьких пациентов и своими шутками снимает последствия стресса от пребывания в больнице. Смеясь до колик, дети быстрее выздоравливают.

Попробуйте при случае полечить ребенка шутками и смехом — вот увидите, он поправится намного быстрее. Самый здоровый смех тот, что рождается сам собой во время игр, когда по телевизору показывают что-нибудь веселое или просто от радости по поводу подаренного котенка.

Но, как и любое лекарство, веселье не терпит передозировки. Посмеявшись четверть часа подряд, ребенок может сильно перевозбудиться, а похохотав без остановки полчаса, свалится с ног от усталости. Во всем нужна мера.

НЕ ВХОДИТЕ К ЗАБОЛЕВШЕМУ МАЛЫШУ С ВСТРЕВОЖЕННЫМ ЛИЦОМ. МАМИНА УЛЫБКА — САМОЕ ДЕЙСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО.

Цифры и факты

■ МАЛЬЧИКИ БОЛЕЮТ СИСТЕМНЫМИ ДЕТСКИМИ НЕВРОЗАМИ И НЕВРАСТЕНИЕЙ В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ДЕВОЧКИ.

■ НЕВРОТИЧЕСКИЙ ЭНУРЕЗ ВСТРЕЧАЕТСЯ В 3 РАЗА ЧАЩЕ У МАЛЬЧИКОВ, ЧЕМ У ДЕВОЧЕК.

■ НЕВРОТИЧЕСКОЕ ЗАИКАНИЕ У МАЛЬЧИКОВ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ В 3 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У ДЕВОЧЕК.

Ищем причину

Храпим во сне

Погружаясь в глубокий сон, ребенок может громко храпеть, свистеть, его дыхание может быть очень шумным. Родители должны знать, в чем причина таких звуков и как восстановить нормальное дыхание ребенка.

* Причиной детского храпа обычно бывает слизь, которая скапливается на задней стенке носоглотки и мешает прохождению воздуха в дыхательное горло. Обычно ребенок храпит, лежа на спине, и, если повернуть его на бок, храп стихает. Чтобы малыш опять не оказался на спине, для опоры можно подложить свернутое одеяло. Чтобы облегчить ребенку дыхание, бывает достаточно подложить подушку, приподнять ему верхнюю часть туловища.

* Дети в первые шесть месяцев жизни могут дышать только через нос. Поэтому так опасны для младенцев простуды: когда слизистая оболочка носоглотки набухает, ребенку может не хватать воздуха. Кроме того, храп может быть причиной того, что язык малыша западает назад и перекрывает дыхательное горло. Покажите ребенка врачу.

* У свистящего или шипящего дыхания тоже есть физиологические причины. У некоторых новорожденных размягченная гортань. Ее хрящи настолько податливы, что на вдохе она сужается. Обычно тревожащие звуки прекращаются, как только ребенок переворачивается на бок или крепко засыпает. Хрящи в течение года укрепляются, дыхание нормализуется. Но если причиной свистящего дыхания является порок развития или киста, может потребоваться операция.

* Если сильное шумное дыхание не исчезает во время глубокого сна, то это нередко указывает на вирусную инфекцию, особенно если у ребенка повышена температура тела. Бронхиолы — мельчайшие ответвления легких — заполняются слизью или сжимаются. Время от времени ребенок просто вынужден выжимать из себя воздух, грудная клетка заметно опускается. В этом случае надо обратиться к врачу.

* У детей, часто болеющих бронхитом, шумное дыхание может указывать на заболевание астмой. Ее надо лечить не откладывая.

* Если ребенок во сне громко дышит, попробуйте приподнять верхнюю половину тела спящего малыша, подложив под голову еще одну подушку.

Свела бородавки азотной кислотой

Я бывший учитель химии. Как-то во время урока я увидела на руках у одного ученика большие бородавки. Я посоветовала свести их азотной кислотой. Отлила в пробирку, закрыла пробкой и сказала, чтобы он смачивал в этой кислоте спичку с намотанной на нее ватой и смазывал бородавки. Это нужно делать аккуратно — кислота концентрированная (50-60%). Хранить ее надо подальше от маленьких детей. Через какое-то время этот мальчик подходит ко мне и показывает руки. Бородавки исчезли! Я радовалась этому не меньше ребенка, уж очень большими они были, да по нескольку штук на каждой руке. Много лет прошло с тех пор, и ученик мой состарился, наверное. Да и мне идет уже 73-й год, давно на пенсии, но случай этот помню до сих пор. Можно свести бородавки и ляписом — нитратом серебра, но он редко бывает в аптеках.

Евдокия Нестеровна Григорьева, Улан-Удэ

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Подскажите, есть ли какое-нибудь безопасное растительное средство от изжоги, которое можно принимать даже при беременности?

Елена, г. Ступино

«ИЗЖОГОFF» – универсальное средство от изжоги

Да, это новый растительный препарат **«Изжогоff»** от компании «Эвалар». Благодаря своему составу, **«Изжогоff»** достаточно безопасен и подходит даже беременным и кормящим женщинам[1].

«Изжогоff» выпускается в форме жевательных таблеток, специально для того, чтобы его можно было легко использовать в любой ситуации без запивания водой.

Комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель), входящих в его состав, оказывает обволакивающее действие, создавая на слизистой защитный барьер и предотвращая повторные проявления изжоги, а также способствует улучшению функционального состояния желудочно-кишечного тракта в целом.

Таким образом, **«Изжогоff»** – это универсальное растительное средство от изжоги, и вы можете найти его в указанных ниже аптеках по привлекательной цене.

Знаю, что в Европе для решения «мужских» проблем используются препараты на основе пальмы сабаль. Но они очень дорогие. Есть ли российский аналог европейских препаратов?

Виктор, г. Псков

«Простасабаль» – доступное решение «мужских» проблем

«Простасабаль» – отечественный препарат, разработанный специально для мужчин. **Его цена привлекательнее европейских аналогов,** а изготовлен он также из сырья фармацевтического качества. Препарат содержит экстракт пальмы сабаль в оптимальной дозировке, усиленный лекарственными травами и микроэлементом цинк, незаменимым для мужского здоровья. В комплексе, это улучшает функциональное состояние мочеполовой системы, оказывая мужскому организму необходимую поддержку.

Принимайте «Простасабаль», не дожидаясь проявления «мужских» проблем.

P.S. Запомните, препараты на основе пальмы сабаль широко используются в Европе и Америке. Они снижают воспаление, улучшают репродуктивную функцию, предупреждают застой крови в органах малого таза, облегчают затрудненное мочеиспускание[2].

Быстро устают глаза, стало тяжело сидеть за компьютером. Говорят, нужно есть много пищи, богатой лютеином. Что такое лютеин и в чем его польза?

Яна, г. Томск

«Лютеин-Интенсив» – интенсивная поддержка вашего зрения

Лютеин – это антиоксидант, защищающий наши глаза от вредного воздействия ультрафиолета. Если его не хватает в организме – неизбежны проблемы со зрением, которые, со временем, приведут к разрушению сетчатки. **Лютеин не синтезируется в организме,** а поступает только с пищей. **Минимальная суточная потребность в лютеине – 5 мг.** Это **1 кг моркови или 0,5 кг сладкого перца.**

Для тех, кто не готов есть так много, существует «Лютеин-Интенсив». 1 таблетка препарата содержит столько же лютеина, сколько килограмм моркови. Это активно способствует защите сетчатки глаза от разрушения. К тому же, препарат снижает усталость после зрительных нагрузок, что незаменимо для тех, кто работает за компьютером.

Также лютеина меньше в организме женщин, курильщиков и людей со светлыми глазами. Если вы в группе риска, но не хотите ежедневно питаться одной морковью – принимайте «Лютеин-Интенсив».

На вопросы отвечает «ЭВАЛАР»

☎ 8-800-200-52-52

В вопросах укрепления здоровья – доверьтесь профессионалам. Фармацевтическая компания «Эвалар» сегодня – настоящий эксперт в области натуральных средств для укрепления здоровья. «Эвалар» создает новые оригинальные препараты, совершенствует рецепты мира, делает доступными для всех самые эффективные, проверенные и надежные природные средства. «Эвалар» выращивает лекарственные травы в предгорьях Алтая, сберегая природу от исчезновения.

У вас есть вопросы? Спрашивайте! На вопросы о самых последних новинках отвечают специалисты компании «Эвалар».

Британские диетологи советуют добавлять в пищу зеленый овес. Они объясняют это тем, что зеленый овес обладает успокаивающим действием и обогащает рацион питания. Возможно ли такое?

Олег, г. Чита

«Зеленый овес» – чтобы еда была полезной!

Да, британские специалисты в области натуропатии сделали ставку на зеленый овес, – их метод включения в ежедневный рацион зеленого овса помог тысячам британцам укрепить свое здоровье. Потому что зеленый овес – это природная кладовая ценных биологически активных веществ: витаминов групп А, В, Е, хлорофилла, цинка, калия, железа и многих других. Зеленый овес уникален по своему составу и способствует укреплению нервной системы, успокаивая при бессоннице и неврастении. Он также улучшает работу кишечника и печени, выводит шлаки из организма, обладает общеукрепляющим действием и помогает быстро восстановить силы при усталости.

Просто добавляйте «Зеленый овес» от компании «Эвалар» в любимые блюда и оставайтесь здоровыми!

У меня очень слабые волосы: они выпадают, секутся, стали совсем тусклые, исчез объем, хотя я постоянно пью витамины. Что бы вы могли мне посоветовать?

Светлана, г. Волгоград

«Эксперт волос» с натуральными витаминами для здоровых, густых волос

Действительно, в вашем случае витамины обязательны, но обычные синтетические витамины, по-видимому, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе биологически активного комплекса «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше.

«Эксперт волос» содержит натуральные витамины группы В и комплекс незаменимых аминокислот и ферментов в форме пивных дрожжей. Источник кремния (хвощ) в составе «Эксперта волос» повышает образование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают им упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

P.S. 9 из 10 человек остались довольны эффектом от применения натурального комплекса «Эксперт волос»[3].

Увидела в аптеке препарат «Бифилар». На упаковке написано, что это симбиотик. Что такое симбиотик и в чем его преимущества?

Александра, г. Новосибирск

«Бифилар» – американский способ борьбы с дисбактериозом

Американская фирма ЮЭйЭс Лабораториз – мировой лидер производства препаратов для борьбы с дисбактериозом. Совместно с ЗАО «Эвалар» она выпускает на российский рынок новый симбиотик «Бифилар».

Симбиотик «Бифилар» – это препарат, содержащий бифидо-, лактобактерии и пищевые волокна. Культуры бактерий способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, а пищевые волокна обеспечивают рост собственных «полезных» бактерий. Как следствие, повышается местный иммунитет, улучшается пищеварение.

Особенностью «Бифилара» является то, что культуры бифидо-, лактобактерий в его составе на 97% устойчивы к кислоте и желчи. Они достигают кишечника, не теряя своей активности. Поэтому «Бифилар» надежно снижает риск развития дисбактериоза.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский Вал, д.14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** 714-72-72, 592-33-55, 430-61-30, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92, 663-63-51, 275-43-63; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 321-39-26; **Ижевск** 512-239,454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 770-502; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Противопоказан только при индивидуальной непереносимости компонентов препарата.
[2] Ефремов А.П. Маленькая пальма с большим будущим // Лекарственные растения. – 2002. – №3(4). – С. 15–16.
[3] Тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев.

СоГР №77.99.11.3.У.10940.11.09, СоГР № 77.99.23.3.У.14330.12.06, СоГР №RU.77.99.11.003.Е.000328.08.10, СоГР №77.99.23.3.У.7503.7.06, СоГР № 77.99.13.3.У.4274.6.10, СоГР №77.99.13.3.У.4351.6.10 БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Баклажаны впрок не покупайте

Хранить баклажаны нужно при комнатной температуре в полиэтиленовом пакете. В холодильнике они быстро портятся, становятся ватными на вкус.

Сами по себе баклажаны малокалорийны (на 100 г около 20 ккал), но они имеют свойство впитывать огромное количество высококалорийных жиров. Чтобы избежать этого, перед приготовлением их надо обильно посыпать солью (лучше морской), дать постоять, затем слегка отжать.

На родине, в Индии, этот овощ употребляют в сыром виде, но не привыкшим к таким экспериментам со своим желудком людям делать этого не стоит — можно серьезно отравиться.

Баклажаны рекомендуется употреблять для профилактики атеросклероза: они выводят из организма холестерин. Кроме того, баклажаны являются хорошим источником кальция и фосфора, а значит, полезны для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особенно эффективна смесь из свежевыжатого сока моркови и сока запеченных баклажанов.

Выбирая баклажан, обратите внимание на цвет и плотность кожуры — она должна быть плотной, ровной и однотонной (без углублений, коричневых пятен, глубоких царапин). Зеленая плодоножка свидетельствует о том, что овощ был сорван недавно, а коричневая — о том, что давно. Самый лучший способ узнать о качестве овоща — разрезать или слегка надломить его: если семян много (они-то и дают горечь), то плод наверняка переспел и уже не годится для употребления в пищу.

Хранить баклажаны нужно при комнатной температуре в полиэтиленовом пакете. В холодильнике они быстро портятся, становятся ватными на вкус. Так что впрок баклажаны не покупайте.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

3 баклажана, 4 помидора, 300 г твердого сыра, 1 лимон, растительное масло, базилик, соль.

Баклажаны нарежьте толстыми кружочками, посолите, оставьте на 30 минут в холодильнике, отожмите. Обжарьте в масле с обеих сторон до золотистой корочки, остудите. Помидоры и твердый сыр нарежьте кружочками. На каждый кусочек помидора выложите кружочек сыра, затем кружок баклажана и веточки базилика. Сбрызните соком лимона.

АДЖАПСАНДАЛ

1,5 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 500 г сладкого болгарского перца, 5 луковиц, 2 зубчика чеснока, базилик, кинза, растительное масло, соль, перец.

Помидоры ошпарьте, снимите с них кожицу, нарежьте крупными кусками. Баклажаны и перец нарежьте кубиками, лук — кольцами. Все овощи, кроме помидоров, выложите на сковороду и обжаривайте примерно 5 минут, затем добавьте помидоры. Как только смесь начнет закипать, убавьте огонь, посолите, поперчите, добавьте раздавленный чеснок и крупно нарезанные травы. Готовьте 20 минут, охладите.

РУЛЕТИКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ТВОРОГОМ

2 баклажана, 50 г творога, 50 г сыра мягких сортов, 3 помидора, 3 веточки кинзы, 50 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка майонеза, растительное масло.

Баклажаны помойте, нарежьте тонкими полосками вдоль, обжарьте с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки. Помидоры ошпарьте, очистите, мелко нарежьте и обжарьте. В блендере измельчите орехи, чеснок, кинзу. Готовую массу смешайте с творогом, майонезом и натертым сыром. Выложите начинку на полоски баклажанов, добавьте помидоры, сверните рулетом и поставьте запекаться в духовку на 20 минут.

МУСАКА

2 баклажана, 500 г говяжьего фарша, 3 картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, 400 г сливок, 2 ст. ложки муки, салат руккола, растительное масло, соль.

Лук порубите, обжарьте, добавьте раздавленный чеснок и фарш. Жарьте, добавив пасту. Баклажаны порежьте кружочками, посолите. Картофель очистите, отварите, порежьте кружочками. Муку обжарьте, добавьте сливки. На противень выложите все слоями, посыпьте тертым сыром, запеките и подавайте к столу с рукколой.

ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

2 баклажана, 200 г говяжьего фарша, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень, крупная морская соль.

Баклажаны вымойте, разрежьте вдоль, присыпьте половинки солью. Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла. Баклажаны обваляйте в муке и обжарьте по 3 минуты с каждой стороны. Аккуратно выньте из баклажанов мякоть. Помидоры ошпарьте, снимите с них кожицу, мелко нарежьте, обжарьте с фаршем, раздавленным чесноком и мякотью баклажана. Выложите на баклажаны полученную смесь и запекайте в духовке.

■ ПЕРЕД ЖАРКОЙ РЫБЫ ПОЛОЖИТЕ НА СКОВОРОДУ ВМЕСТЕ С МАСЛОМ ПОРЕЗАННУЮ НА ЛОМТИКИ КАРТОФЕЛИНУ — ОНА ВПИТАЕТ РЫБНЫЙ ЗАПАХ.

■ ЖАРИТЕ РЫБУ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ? ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НА СТОЛ ПОЛЕЙТЕ ЕЕ РАСТОПЛЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ — ОНА СТАНЕТ НЕЖНЕЕ.

■ РЫБА, СВАРЕННАЯ НА СИЛЬНОМ ОГНЕ, СТАНОВИТСЯ ЖЕСТКОЙ, А БУЛЬОН ИЗ НЕЕ — МУТНЫМ.

Чем спасти бульон?

Чтобы сделать мясной бульон прозрачным и полезным, возьмите яйцо, отделите белок от желтка. Белок взбейте и, помешивая, добавьте постепенно в кастрюлю. Он впитает все ненужные примеси, останется только процедить бульон — он будет красивым, прозрачным и приятным на вкус. Если вы пересолили бульон, возьмите муку (или просеянный рис), заверните в марлю и опустите в кастрюлю. Мука (или рис) впитает лишнюю соль. Бульон должен закипеть. После кипения нужно удалить марлю.

Идём в магазин

Какое масло выбрать?

В магазинах столько подсолнечного масла, что глаза разбегаются! Как ориентироваться в этом «масляном море» и не купить подделку?

* Качественное нерафинированное подсолнечное масло имеет яркий золотистый оттенок, запах семечек и небольшой осадок. Срок годности его не может быть больше полугода.

* Выбирая масло, читайте этикетку — там должен быть указан состав и способ обработки. Если нет — скорее всего, это смесь. Чаще всего подделывают оливковое, кукурузное и подсолнечное масло, разводя их более дешевым — соевым или хлопковым.

И еще несколько полезных напоминаний:

* самое полезное масло — холодного отжима;

* хранить нерафинированное масло лучше в холодильнике;

* чем больше обрабатывают масло на производстве, тем меньше питательных веществ в нем остается;

* в бутылке из темного стекла витамины сохраняются лучше.

Лечебная диета — *Рекомендуем*

Если печень больна

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ РЖАНОГО И СВЕЖЕГО ХЛЕБА, ТВЕРДЫХ СЫРОВ, ЖИРНЫХ МЯСА, РЫБЫ, ШОКОЛАДА И ОСТРОГО ПЕРЦА.

Белковый омлет с овощами

3 яичных белка, 30 г сметаны, 40 г молока, 10 г сливочного масла, 30 г цветной капусты, 30 г кабачков, 20 г салата. Капусту, кабачки, салат нашинкуйте и тушите с маслом и 20 г молока до готовности, после чего сложите все в формочку, смазанную маслом, и залейте белками, смешанными с 20 г молока, а также сметаной и запеките.

Суп крупяной с овощами

20 г крупы, 200 г овощей (моркови, картофель, цветная капуста, огурцы, кабачки), 10 г масла, 200 г молока, 2 белка, 400 г воды.

Приготовьте крупяной навар: любую крупу (кроме манной) переберите, промойте в теплой воде, засыпьте в кипящую воду, хорошо разварите и протрите через сито, полученную жидкость доведите до кипения и отставьте в сторону. Овощи промойте в воде, очистите, нарежьте и отварите до готовности, протрите через сито и соедините с крупяным наваром. Белки выпустите в тарелку, размешайте, разведите горячим молоком и соедините с приготовленным крупяно-овощным наваром, слегка посолите. Положите сливочное масло в тарелку с супом перед подачей больному.

Борщ (без мяса)

50 г картофеля, 70 г свеклы, 50 г капусты, 20 г моркови, 5 г петрушки, слабый уксус по вкусу, 20 г сметаны, 500 г воды.

Овощи очистите, промойте в холодной воде и нарежьте соломкой. Свеклу слегка посолите, полейте уксусом или разведенной в воде лимонной кислотой, перемешайте, добавьте масло и 1/2 стакана воды, поставьте тушить при закрытой крышке в течение 20 минут, добавьте морковь и тушите еще 10 минут. Положите капусту, залейте водой и дайте прокипеть 10 минут, а затем добавьте картофель и варите до готовности. Перед подачей больному положите в борщ сметану и рубленую петрушку.

Плов из риса с фруктами и овощами

50 г риса, 15 г изюма, 25 г чернослива, 30 г моркови, 40 г цветной капусты, 15 г сливочного масла, 100 г воды.

Рис промойте и засыпьте в кипящую воду, добавив масло, доведите до кипения и варите до готовности на водяной бане. Готовый рис смешайте с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложите все в кастрюлю, накройте крышкой и тушите не менее 1 часа.

Запеканка из вареной курицы и овощей

100 г куриного мяса, 10 г муки, 50 г молока, 15 г сливочного масла, 40 г моркови, 50 г цветной капусты, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустите через мясорубку, смешайте с 1/2 взбитого белка, 5 г масла; после этого полученный фарш выложите на смазанную маслом сковороду и на пару доведите до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту потушите в кастрюле с 5 г масла, готовые овощи протрите сквозь сито, смешайте с оставшимся белком, затем выложите в сковороду, смешайте с фаршем, сбрызните растопленным маслом и запеките.

И. В. Серенко, врач-диетолог

Пригодится

■ СВЕЖИЕ ГРИБЫ НУЖНО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ В БУМАЖНОМ ПАКЕТЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОКРЫВАЛИСЬ ВЛАГОЙ И «ДЫШАЛИ».

■ СВЕЖИЕ ГРИБЫ ХРАНЯТСЯ НЕ БОЛЕЕ 5 ДНЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ОНИ ХОРОШО ЗАМОРАЖИВАЮТСЯ.

■ НИКОГДА НЕ ПРОМЫВАЙТЕ ГРИБЫ ПЕРЕД ХРАНЕНИЕМ — ОТ ВЛАГИ ОНИ БЫСТРО ИСПОРТЯТСЯ.

Из ягод винограда делаю вино, а из лозы и листьев — шампусик

Укачаешься! Обрезаю кончики виноградных веток, где крутящиеся завитки и молодые листья, примерно по 50-60 см от кончика. На 1,5 кг веточек — 6 л кипятка. Заливаю, оставляю на 3 дня в прохладном месте. Затем хорошенько отжимаю, добавляю в воду 1,5 кг сахара, желательно килограмм сразу, остальное — подсыпать. Сливаю в бутыль и на горлышко надеваю медицинскую перчатку. Под перчаткой бутылка должна простоять 24 дня. Переливаю в бутылки, можно не процеживать, если нет листочков, и пусть еще недельку постоят в темном прохладном месте.

Получается именно шампанское: с пузырьками, легким дымком или фонтаном при открывании — будьте осторожны! Крепость примерно 9-10°, но не чувствуется. Пьется как сок, но торкает — мало не покажется. Можно перелить в обычные пластиковые бутылки, только надо закрутить крышки покрепче и ни в коем случае не трясти.

И. Н. Пенькова, Вологодская обл.

Обедаем дома

БЫСТРЫЕ БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ

По 300 г свинины и куриного филе, 1 луковица, 150 г сыра, 1 яйцо, зелень, соль, перец, 1/2 пачки сливочного масла, растительное масло.
Для кляра: 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка минеральной воды, соль по вкусу.

Свинину и куриное филе пропустите через мясорубку, добавьте тертый сыр, вбейте яйцо. Луковицу мелко нарежьте и добавьте в фарш. По желанию добавьте измельченную зелень. Фарш посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Охлажденное в морозилке масло нарежьте брусочками. Сформуйте из фарша шарики, в серединку каждого положите брусочек масла. Приготовьте кляр: яйцо взбейте, влейте минеральную воду, добавьте муку и соль. Каждый биточек обмакните в кляр и пожарьте в большом количестве растительного масла.

ЖАРЕНЫЙ МОРСКОЙ ЯЗЫК

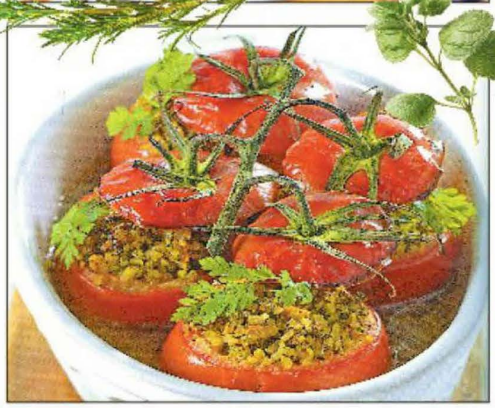
6 целых морских языков, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан муки, 1 лимон, петрушка, соль, черный перец.

Снимите кожу с морского языка, слегка разрезав ее у головы и придерживая рыбу (голову и хвост не удаляйте). Посолите и поперчите по вкусу. Петрушку измельчите. Обваляйте рыбу в муке. На большой сковороде с толстым дном растопите 3 ст. ложки сливочного масла, положите рыбу и жарьте на сильном огне по 5 минут с каждой стороны. Переложите готовую рыбу на подогретое блюдо, посыпьте петрушкой, полейте небольшим количеством лимонного сока. В сковороде, где жарилась рыба, растопите 2 ст. ложки сливочного масла и полейте им рыбу.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

8 помидоров, 1 стакан пшеничной крупы или риса, 2 луковицы, по 2 веточки тархуна и тимьяна, по 1/2 чайн. ложки черного и душистого перца горошком, семян кориандра, зиры, куркумы и имбирного порошка, соль, растительное масло.

Срежьте с помидоров верхушки и отложите. Выньте ложкой сердцевину, посыпьте изнутри солью и поставьте их срезом вниз на 10 минут, чтобы стекла лишняя влага. Отварите крупу, заправьте 1-2 ст. ложками растительного масла. Зелень измельчите. Лук мелко нарежьте, положите в форму для запекания, сбрызните маслом, поставьте в разогретую до 200°С духовку и запекайте, помешивая, до мягкости (10 минут). На сухой сковороде обжарьте на небольшом огне перец горошком, зиру и кориандр. Растолките в ступке, добавьте куркуму и имбирный порошок. Смешайте специи с кашей, добавьте запеченный лук, зелень и рубленую мякоть помидоров, посолите. Начините помидоры, поместите их в форму для запекания и накройте срезанными верхушками. Влейте в форму 1 стакан воды и запекайте.



Впрок

Съедаем эти огурцы до Нового года

У нас вырастает какое-то немыслимое количество огурцов. Готовлю их вот по какому рецепту.

Беру 2 кг крупных огурцов, которые не годятся для маринования, и шинкую колечками. В отдельной миске смешиваю 200 г столового хрена, 300 г воды, 300 г сахара (можно немного меньше), 4,5 ст. ложки соли (без горки), 200 г 9%-ного уксуса. К этому маринаду добавляю нарезанные огурцы, перемешиваю и убираю на сутки в холодильник. Потом раскладываю по банкам и убираю в холодильник или в другое прохладное место. Банки стерилизовать не надо. Съедаем огурцы до Нового года, а то и раньше.

О. Н. Шахмуратова, Махачкала

«Пьяные» огурчики

Этими огурчиками мы лакомились всю прошлую зиму в бане, когда собирались большой компанией. В этом году буду закрывать только так. Тем более что огурцы не надо стерилизовать.

Замачиваю огурцы на час. Банки стерилизую и кладу в них укроп, хрен, лавровый лист, черный перец, листья вишни, смородины, чеснок, можно луковицу. Заполняю банки огурцами и заливаю кипятком. Через 10 минут сливаю воду и готовлю на ее основе рассол. На 1 л воды беру 1 ст. ложку соли, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложку уксусной эссенции и 1 десертную ложку водки. Заливаю, закатываю, переворачиваю и укутываю.

О. Н. Лысенко, Тамбовская обл.

Домашние секреты

* Кожица с баклажанов снимется без труда, если подержать их не более 15 минут в горячей духовке. И блюдо, которое готовится из этого овоща, приобретет пикантный вкус.
* Удалить кожицу с томатов легко, если перед этим их ошпарить кипятком или поместить ненадолго в морозилку.
* Салат с майонезом и винегрет будут более вкусными, если перед употреблением в них положить лимонную корочку или добавить немного лимонного сока.
* В салат с помидорами не стоит добавлять лимонный сок или уксус — они могут испортить вкус блюда.
* Для сохранения цвета овощей при варке в воду можно добавить немного питьевой соды.
* Чтобы блины получились очень тонкими и нежными, в тесте половину муки замените крахмалом. Особенно они хороши, если заворачивать в них начинку.

Муж схрумкал три тарелки «спаржи» из палок укропных

Укроп едим все, но обычно палки от него выбрасываем — твердые больно. Я же их собираю. Если сильно прихватывает цистит, есть народное средство: просто пожевать их в сыром виде. Спасает действительно, мне всегда помогает. И вот на днях попробовала у знакомых спаржу — вкусная такая, а мне говорят, что это те самые палки от укропа. Взяла рецепт, приготовила сама. Муж (он придирчив к еде, часто мои диетические блюда не ест) схрумкал две тарелки, тоже думал, что спаржа, пока я не сказала. Потом еще одну тарелочку умял.

Делюсь рецептом: палки от укропа режу на куски длиной 4-5 см, чтобы выглядели как фасоль спаржевая. Пустые внутри стебли лучше не использовать — дольше готовятся. Лучше брать толстые, мясистые. На небольшом количестве масла поджариваю их минут 10, потом добавляю соль, воду и тушу еще 10 минут. Туда же натертую морковь, порезанный лук — и еще минут 10 держу на огне. В самом конце добавляю пару ложек томата, пару ложек сметаны или майонеза и нарезанную длинными кусочками ветчину и еще чуть-чуть держу на сковороде. На гарнир рис — попадание в самую точку!

Мария Николаевна, Сызрань

Овощные оладьи — спасение в жару

Овощные оладьи — это спасение в жару, когда ничего горячего не хочется. Готовятся они просто, думаю, каждой хозяйке знакомо это блюдо. Я делаю оладьи не только из кабачков, в тесто добавляю еще и капусту, картошку, морковь, лук, чеснок, поэтому называю их овощными.

На 2 кабачка беру 2 моркови, четверть небольшого вилка свежей капусты, 1 луковицу и 3 дольки чеснока, 2 яйца и стакан муки. Кабачки и морковь натираю на терке, все остальное измельчаю в блендере, смешиваю в кастрюльке, подсаливаю. Кабачок даст сок, я его сцеживаю через дуршлаг, а потом добавляю яйца, муку и черный перец. Замешиваю тесто и выпекаю как обычные оладьи. Я бы только ими в жару и питалась: холодненькие, со сметанкой — просто чудо!

Ольга Гавриловна, Казань

Хачапури я готовлю с брынзой и свекольными листьями

Расскажу только принцип приготовления этого блюда, так как все всегда делаю на глаз и по душе.

Тесто можно брать любое: слоеное магазинное или дрожжевое. Для начинки смешиваю соленую брынзу (если очень соленая, можно добавить творог), немного тертого несоленого сыра (от него горячая начинка, когда откусываешь, тянется) и мелко нарезанные, предварительно промытые свекольные листья. Все смешиваю и слегка мну руками. На столе тонко раскатываю тесто — толщиной 3-4 мм. Вырезаю квадраты 15х15 см. В середину каждого квадрата выкладываю по 1 ст. ложке начинки. Уголки квадрата складываю к середине, защипываю края, чтобы получился конвертик. Даю постоять, если тесто дрожжевое. Выпекаю в духовке на среднем огне 10-15 минут. Готовые хачапури можно смазать сливочным маслом. Чуть подостыв, они станут мягкими, душистыми и очень вкусными!

Ирина Васильченко, Саратовская обл.

Печём пироги

КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЫНЗОЙ

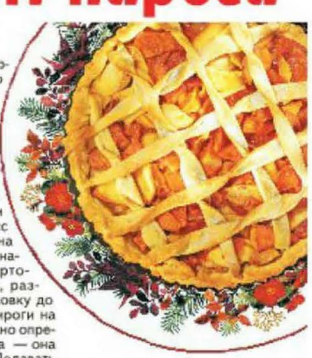
Круглый белый хлеб, 3 картофелины, 200 г брынзы, по 50 г петрушки и укропа, 100 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока.

Картофель очистите, отварите, затем разомните. В пюре добавьте масло, раскрошенную брынзу, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки и пропущенный через пресс чеснок. Хлеб разрежьте на 2 коржа. На срез каждого нанесите толстый слой картофельно-сырной начинки, разровняйте. Разогрейте духовку до 200°С и поставьте туда пироги на 5-7 минут. Готовность можно определить по верхушке пирога — она должна немного осесть. Подавать пирог к столу нужно немедленно. Он будет прекрасным дополнением к любому супу и вполне может заменить второе блюдо.

ГРИБНОЙ, ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ

400 г пшеничной муки, 200 г маргарина, 200 мл кефира, 1 чайн. ложка соды, соль, черный молотый перец, 300 г шампиньонов, 30 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 700 г сыра.

Смешайте муку, маргарин, кефир, соду и соль, замесите тесто и на час положите в холодильник. Шампиньоны промойте, нарежьте на крупные куски. Репчатый лук тонко нашинкуйте, смешайте с грибами и тушите на медленном огне 20 минут, добавив соль и перец по вкусу. Тесто разделите на 2 части, каждую тонко раскатайте. Один пласт выложите в форму, смазанную маслом. На тесто положите начинку, разровняйте ее, обильно посыпьте тертым сыром, сверху закройте вторым слоем теста и слепите края. Сверху пирог смажьте маслом и выпекайте при 180°С около 20 минут. Готовому пирогу дайте постоять 10-15 минут и подавайте к столу горячим.



ПИРОГ С БАРАНИНОЙ

1,5 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 1 чайн. ложка соды, 2 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 500 г баранины, 100 мл овощного бульона, соль.

Картофель натрите на мелкой терке, разведите пополам холодной водой, добавьте соду, соль, яйцо, муку. Замесите плотное тесто и оставьте на полчаса. Мясо, морковь и лук крупно нарежьте, посолите, залейте бульоном, доведите до кипения и томите в толстостенной кастрюле в течение получаса. Затем выложите в форму для пирога. Из теста сделайте толстую крышку (на ней можно вылепить узоры), смажьте слегка взбитым яйцом и поставьте в разогретую до 220°С духовку на час, убавив температуру до 170°С.

Знаете ли вы, что...

● Даже щепотка орегано значительно снижает количество канцерогенов, образующихся при жарке мяса. Эта специя убивает и кишечную палочку, если она оказалась в мясе. В народе орегано называют душицей обыкновенной. Приправу можно добавлять не только к жареному, но и тушеному мясу.

● Морковь, разрезанная уже после варки, содержит на 25% больше вещества, обладающего антираковыми свойствами. Это объясняется тем, что у измельченной моркови увеличивается площадь соприкосновения с водой и полезные вещества вымываются.

● Свиное сало содержит арахидоновую кислоту, которая помогает организму одолеть вирусы. А если есть сало с чесноком, холестерин быстро уходит из сосудов. Но не надо есть сало килограммами — в 100 г этого продукта около 770 ккал. Те же, кто страдает запорами, дискинезиями желчного пузыря, должны начинать утро с сала, оно отличное желчегонное. И позавтракал, и печень почистил!

Крылышки с хлором

Купила куриные крылышки. Открыла пакет, а оттуда сильно запахло хлоркой. Откуда этот запах? И опасно ли это для здоровья?
Галина Владимировна, Московская обл.

Еще полтора года назад рекомендовалось кур обрабатывать хлором, чтобы защитить покупателей от сальмонеллеза, кишечной палочки и прочих инфекций. Однако с 1 января 2010 года Роспотребнадзор предложил фабрикам постепенно отказываться от обработки кур хлором. Ведь ничего хорошего он организму не дает. Во-первых, хлор действует на микрофлору кишечника, вызывая дисбактериоз. Во-вторых, ослабляет иммунитет. В-третьих, может вызвать аллергию. И наконец, хлор считается канцерогеном, то есть может вызывать рак. На новые технологии обработки кур мелким компаниям пока не хватает денег, вот и работают по старинке.

Птичка может иметь резкий запах хлора и в том случае, если ее «освежали» в магазине, а это еще вреднее. Как правило, так делают, если тушка несвежая и срок ее годности подходит к концу. Хлорные ванны быстро возвращают курице «молодость» и привлекательную внешность. Отравиться такой птицей проще простого. Поэтому покупать кур, явно пахнущих хлоркой, не стоит.

На глаз отличить курицу с хлором и без него нельзя. Но есть несколько нехитрых правил, которые позволят снизить риск покупки такого мяса.

* Не берите замороженную курицу. Если она неправильно хранилась, ее нередко обрабатывают хлором. А услышать запах сквозь лед невозможно — только дома, после разморозки.

* На некоторых лотках с куриным мясом стоит значок «Без хлора».

* Не стоит покупать американские окорочка. Хотя заокеанские производители и обещали уменьшить содержание хлора в курице, но качество «ножек Буша» оставляет желать лучшего. А вот в Европе курицу не хлорируют.

* Покупайте кур на фермерских рынках — там вряд ли их хлорируют. Но таких кур обязательно нужно хорошо проваривать или прожаривать.

* Сливайте первый бульон — часть хлористых соединений из мяса исчезнет.

ИОСИФ ПРИГОЖИН:

«Подсел на рыбу — ем ее тоннами. Думаю, что лучше, чем моя жена, ни один шеф-повар не готовит. Валерия умеет из ничего сделать очень вкусный салат, украсить его грибами и ягодами — и все, гости в том числе, в полном восторге! Но сама при этом много не ест, бережет фигуру».

Полезно для зубов

Хлебная корочка не хуже зубной щетки очищает зубы от налета, а хлебный мякиш в сочетании со слюной нормализует кислотно-щелочную среду во рту и препятствует возникновению кариеса.

Морковь — еще одна натуральная зубная щетка. Стоматологи советуют сгрызать ее не менее двух свежих морковок ежедневно.

Чернослив помогает бороться с кариесом и воспалением десен. К такому выводу пришли ученые из Мексики. Они установили, что чернослив губительно действует на бактерии, вызывающие кариес и другие воспалительные заболевания полости рта.

Горький шоколад способен противостоять кариесу. Этот вывод сделали японские ученые. Они обнаружили в шоколаде вещества, которые мешают бактериям прикрепляться к поверхности зубов.

На все случаи жизни

ЛУК С МЁДОМ ОТ ТРОМБОЗА ГЛУБОКИХ ВЕН

Смешайте 1 стакан сока репчатого лука (только не синего) и 1 стакан меда и выдержите состав 3 дня при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник на 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Уже через 2 месяца сможете бегать. Для профилактики тромбоза это средство надо принимать периодически, 2-3 раза в год.

«ПОЖАР» НА ПОДОШВАХ

Когда горят подошвы, натрите на мелкой терке картофель с кожурой. Слегка отожмите сок, выложите на хлопчатобумажную салфетку, приложите к стопам и сверху наденьте полиэтиленовые пакеты. Через полчаса почувствуете облегчение, но компресс не снимайте. Когда картофель подсохнет, смените его на новый. Делайте процедуру раз в день в течение недели и забудете о болях и жжении в стопах.

ОТЁКИ СНИМЕТ ОГУРЕЧНЫЙ СУП

Появляются отеки и вы начинаете принимать мочегонные препараты? Не удивляйтесь, если вас начнут беспокоить судороги. Это потому, что из-за приема мочегонных таблеток организм теряет необходимые микроэлементы. Вместо таких лекарств ешьте по 5-6 средних огурчиков в салатах или просто так, только не солите их, иначе толку не будет. Полезно готовить огуречный холодный суп. Нарежьте 3 огурца кубиками, заправьте 3 ст. ложками растительного масла, залейте 0,5 л кефира, в который выдавите 1 зубок чеснока. Посыпьте укропом, тертыми грецкими орехами. Если суп получится густоват, разбавьте его холодной кипяченой водой.

■ ОТ СИНЯКОВ ПРИКРЕПИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ С ПОМОЩЬЮ БИНТА ИЛИ ПЛАСТЫРЯ КОЖУРУ ОТ КАРТОФЕЛИНЫ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ И ОСТАВЬТЕ НА 2-3 ЧАСА.

■ НАТЕРЛИ НОГУ? ВЫМОЙТЕ ЕЕ И СМАЖЬТЕ НАТЕРТОЕ МЕСТО ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ, СВЕРХУ ПРИСЫПЬТЕ КАРТОФЕЛЬНЫМ КРАХМАЛОМ И ЗАВЯЖИТЕ. БОЛЬ ПРОЙДЕТ, А РАНКА К УТРУ ПОДСОХНЕТ.

Тоже лекарство — *Не только для диабетиков*

Фасолевые створки

ОНИ ОБЛАДАЮТ СИЛЬНЕЙШИМ МОЧЕГОННЫМ СВОЙСТВОМ.

В Германии доктора официально назначают медицинский препарат из фасолевых створок как мочегонное средство, а также для профилактики мочекаменной болезни. Створки фасоли снижают давление, полезны при склерозе, диабете, ревматизме, отеках почечного происхождения, обострении хронического пиелонефрита, хроническом панкреатите, почечно-каменной болезни.

При сердечной слабости, сопровождающейся отеками, нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе и гипертонии поможет отвар створок фасоли из расчета 1 стакан створок на 10 стаканов воды. Пейте его по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. В этом отваре содержится много минеральных солей, но больше всего калия, фосфора, кальция, которые необходимы для нормального функционирования сердца и сосудов.

При сахарном диабете

* Настой створок фасоли. Залейте 2-3 ст. ложки измельченных створок фасоли в термосе 2 стаканами кипятка, настаивайте 6 часов. Выпейте в 3 приема за 20-40 минут до еды.

* Или залейте 15 г измельченных створок фасоли 200 мл кипятка, варите на медленном огне 10 минут, остудите, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки перед едой 3 раза в день.

* Смешайте в равных частях створки стручка фасоли и листья черники, заварите 2 ст. ложки смеси 400 мл крутого кипятка, доведите до кипения, настаивайте в тепле 1 час, остудите, процедите. Пейте по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения длительный — 2 месяца ежедневно, потом 2 недели перерыв и повторите лечение.

При ревматизме и как мочегонное средство при почечных отеках, для выведения песка и камней.

* Залейте 1 ст. ложку высушенных и нарезанных створок фасоли 400 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте горячий настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи.

* Смешайте в равных частях створки стручка фасоли и кукурузные рыльца, залейте 2 ст. ложки смеси 400 мл кипятка, доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день в течение 3-4 недель ежедневно.

Томатное исцеление

*** При малокровии** выпивайте за день 2-3 стакана томатного сока: железо из него организм лучше воспринимает, оно хорошо усваивается благодаря достаточному количеству кислоты в этом напитке.

*** Если плохой аппетит, хронический гастрит с пониженной кислотностью.** За полчаса до еды выпейте стакан томатного сока и начните трапезу с салата из свежих помидоров.

*** Лишний вес.** Устраивайте 1-2 разгрузочных дня в неделю: выпивайте 1,5-2 л томатного сока или съедайте 8-10 помидоров.

*** Очищаем организм от шлаков.** Содержащиеся в томатах полезные вещества стимулируют работу почек, нейтрализуют и выводят через кишечник токсины, образующиеся при употреблении мяса и сладостей.

*** Кожные повреждения (раны, язвочки, ожоги), отеки ног при варикозе.** Разомните помидор вилкой в пюре, слегка отожмите сок и нанесите эту кашицу на больное место: она обладает ранозаживляющими свойствами. А если смазать томатным пюре ставшие чугунными ноги, они перестанут болеть, потому что восстановится венозное кровообращение.

*** Чтобы не стареть.** Минимальная доза, оказывающая подобное действие, — стакан томатного сока в день или тарелка салата из свежих помидоров.

Думай, думай — *Не навреди*

Молоко от коховой бурёнки

Традиционный источник заражения людей туберкулезом — мясо больных коров, коз, овец и даже кур.

Сегодня известно около 50 видов домашних и диких животных и 25 видов птиц, от которых можно подхватить туберкулез. Куры, например, несут яйца, зараженные палочкой Коха, и их нельзя добавлять даже в тесто для блинов, сырников, оладий. Только варить 30-40 минут. Все больше случаев, когда туберкулезом, особенно его внелегочными формами, люди заражаются именно через продукты питания. Покупное свежее молоко обязательно нужно кипятить, в том числе и парное. Только в 1 мл зараженного молока содержится более 100 тысяч жизнеспособных возбудителей — палочек Коха. Заражение происходит через органы пищеварения, и велик риск развития туберкулеза кишечника, желудка, печени, внутрибрюшных лимфатических узлов. Надо очень беречься, потому что внелегочные формы туберкулеза трудно распознаются, и поставить диагноз бывает сложно.

Авторитеты дают советы

Нельзя тревожить больную печень

Даже небольшие отклонения в работе печени плохо влияют на пищеварение. Чтобы пощадить больную печень, некоторые продукты и блюда надо вообще исключить из питания.

РАЗРЕШАЮТСЯ

* Черствый белый хлеб, сухарики, каши, белая мука.
* Цельное молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, сливки, сливочное масло, яичный белок.
* Нежирные сорта мяса и рыбы: говядина, телятина, кролик, конина, курица, индейка, треска, судак, плотва, морской окунь.
* Все свежие, отварные и печеные фрукты, кроме груш, фруктовые соки, морковь, свекла, тыква, спаржа, шпинат, зеленый салат, помидоры, кабачки, петрушка, сельдерей, земляная груша.
* Сахар, мед, джем, мармелад, варенье. Соль, лимонный сок и лимонная кислота, тмин, сироп шиповника, ваниль, корица, слабый кофе и чай.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

* Ржаной и свежий хлеб, бобовые.
* Твердые и сычужные сыры, яичные желтки.
* Жирные сорта мяса и рыбы: утка, гусь, свинина, баранина, лосось, сельдь. Мясные, рыбные копчености и консервы. Топленое, обычное сало, грудинка, куриный и гусиный жир, маргарин.
* Все сорта капусты (кроме цветной), репа, редис, брюква, лук-порей, грибы, свежие и соленые огурцы, чеснок.
* Неспелые фрукты, груши.
* Шоколад, шоколадные конфеты, какао, торты, кремы, пирожные, мороженое.
* Горчица и перец, уксус, орехи, миндаль, маринады, крепкий чай и кофе, все алкогольные напитки.

ВАЖНО ЗНАТЬ

*** Пищу больной должен принимать часто, небольшими порциями.** Лучше всего дневной рацион разделить на 4-6 приемов. Блюда не должны быть ни горячими, ни слишком холодными. Важен способ их приготовления. Супы нужно готовить на овощных отварах, рекомендуются также овощные и фруктовые супы. Противопоказаны супы на мясных отварах. Овощные супы можно заправлять небольшим кусочком сливочного масла или сливками, а загустить — протертыми овощами и фруктами, а также мукой. Жареные заправки не рекомендуются. Некоторые супы можно заправлять обезжиренным молоком, желательно добавлять зелень укропа или петрушки.

*** Мясо и рыбу надо есть отварными.** Если состояние больного улучшается, врач может разрешить мясо индейки, телятины или рыбу, запеченную на сковороде без жира или в духовке в фольге. У отварного мяса и рыбы будет другой вкус, если полить их томатным соусом, сбрызнуть лимонным соком, посыпать укропом и петрушкой. Печеное мясо очень вкусно с фруктовым пюре, например яблочным.

*** Мясо, рыбу и другие продукты надо готовить без жира.** Разнообразить меню можно полумясными кушаньями. Их лучше всего готовить на пару, например, рис с отварной курицей, зеленой петрушкой и яблоками. Также можно готовить и другие каши, соединяя их с мясом, взбитым белком и овощами. Полноценный белок содержится не только в мясе или рыбе, но и в молоке, твороге, поэтому готовьте молочные, молочно-фруктовые супы, молочные соусы с добавлением муки и зелени.

*** Из творога и фруктов получаются вкусные десерты.** С творогом можно делать мучные изделия, например вареники, пирожки, готовить запеканки. Ешьте как можно больше творога.

*** Яичный белок — ценная добавка ко многим блюдам.** Кладите его в тесто, мясо, крупу, рыбу, сыр и всевозможные десерты. Желток можно есть, лишь когда состояние больного улучшится. Дело в том, что в желтке много жиров, противопоказанных при заболевании печени.

*** Овощи выбирайте только те, которые не вызывают вздутия кишечника** — нельзя тревожить больную печень. Причем они должны быть тщательно измельченными, сырыми, приправленными лимоном или оливковым маслом. В отварные овощи добавьте немного сливочного масла, посыпьте их зеленью петрушки или укропа, тертыми сухарями (готовьте их на сухой сковороде, без капли жира, непрерывно помешивая, чтобы не подгорели, а лишь слегка подрумянились). Тертые сухарики делают блюдо более калорийным и вкусным. К сырым салатам можно добавлять тертые яблоки.

*** Картофель или отваривают целиком, или готовят пюре с молоком.** Вкусен также печеный картофель. Пекут его на противне в духовке, посыпав сверху солью. При подаче на стол на тарелку кладут немного сливочного масла.

В этой диете разрешаются крупы. Ими заправляют овощные, молочные или фруктовые супы, например рисом, манкой. На второе к кашам обязательно добавляют мясо, творог, молоко, яичный белок. Можно готовить десерты: пудинг из манки, рис с фруктами, гречку, заправить яичным белком. Но без жира! Немного сливочного масла можно добавить и в готовое блюдо.

Лапшу по-домашнему, вареники, клецки делают только на белках, на взбитой из них пенке.

И. А. Анина,
врач-диетолог высшей категории

Солёным молоком смазывайте больные суставы

Проблемы с суставами у меня начались давно. Не скрою, перепробовала много рецептов. Какие-то помогали, но только на время. И вот я нашла для себя один рецепт, которым пользуюсь до сих пор. Спешу поделиться своим опытом с читателями «Айболита». В стакане несоленого коровьего молока размешайте 1 ст. ложку поваренной соли, варите 15 минут на маленьком огне. Перед лечением примите теплую ванну и на ночь смажьте больные суставы соленым молоком. Причем смазывать суставы надо и вечером, и утром. Сначала почувствуете сильное потоотделение, но купаться нельзя в течение трех дней. Курс лечения — 30 дней. Всего надо провести 3 курса.

Суставы вообще не любят, когда ими занимаются время от времени, только в период обострения болезни. А это лечение приучает к порядку и терпению. Результаты очень хорошие. Так можно лечить любое отложение солей, например боли в пояснице при остеохондрозе.

И. Н. Соловьева, Оренбург

От язвы желудка — молочное снадобье

Хочу поделиться с читателями рецептом, который помог мне вылечить язву желудка. Надо взять 1 стакан деревенского молока (лучше козьего), половину отлить в другой стакан. Молоко из одного стакана вскипятить, добавить по 1 ст. ложке сливочного масла и меда и тщательно перемешать. Во второй стакан надо вбить сырое яйцо (желательно от домашней курицы), тоже перемешать. Затем соединить содержимое обоих стаканов. Пить такой состав нужно утром натощак в течение двух недель, не пропуская ни одного дня. Затем надо сделать перерыв 4 недели и повторить курс лечения. Мне хватило трех курсов, чтобы вылечиться. Для профилактики можно повторять лечение каждые полгода.

С. Н. Котова, Саратовская обл.

Хочу на бахчу!

Врачи очень любят назначать арбузные разгрузочные дни людям с нарушением обмена веществ, с ожирением, гипертонией, дерматитами (если нет аллергии на арбуз), нейродермитами.

Арбузную мякоть издавна используют наружно для отбеливающей маски: мякоть черного хлеба размачивают, смешивают с мякотью арбуза и наносят кашицу на кожу. Через 15 минут можно смыть холодной водой.

Дыня, с точки зрения врачей, с одной стороны богата каротином, рутином, аскорбиновой и фолиевой кислотами, клетчаткой и глюкозой, с другой — для переваривания дыни желудок должен выработать особый ферментный коктейль. Поэтому, чтобы избежать диареи или несварения желудка, есть дыню лучше через полтора-два часа после еды и за час-полтора до следующего приема пищи.

Курица в дыне. 1 небольшая дыня, 1 курица, соль, зелень для украшения.

Дыню тщательно вымойте, аккуратно срежьте верхушку, вычистите семена и вырежьте мякоть. Курицу отварите, разрежьте на порционные куски, посолите, уложите в дыню, накройте верхушкой. Положите в глубокую кастрюлю, налейте 1/2 стакана воды и варите 30 минут на маленьком огне. Затем выньте дыню, разрежьте ее пополам, курицу разложите по тарелкам и украсьте зеленью. Мякоть дыни крупно нарежьте и подайте в качестве гарнира.

Варенье из арбузных корок. 1 кг арбузных корок, 2 стакана сахара, лимонная кислота.

С арбузных корок снимите зеленую кожицу. Мякоть нарежьте брусочками и отварите в воде. В 2 стаканах горячей воды растворите сахар и подогрейте — получится сироп. В него отцедите воду от сваренной мякоти арбузных корок и варите смесь до прозрачности. В конце добавьте на кончике ножа лимонную кислоту, остудите и поставьте в холодильник на час. Перелейте варенье в банки и герметично укупорьте.

Пригодится

■ ПРИ ИЗЖОГЕ ПОЛОЖИТЕ НА ЯЗЫК НЕСКОЛЬКО ЗЕРЕН СУХОГО РИСА И СОСИТЕ ИХ, КАК ЛЕДЕНЦЫ. ЗАТЕМ РАЗЖУЙТЕ, СНОВА ПОСОСИТЕ И ПРОГЛОТИТЕ.

■ ПРИ ПСОРИАЗЕ НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛУБНИ, ПОЛУЧЕННУЮ МАССУ ЗАВЕРНИТЕ В МАРЛЮ И НАЛОЖИТЕ НА БЛЯШКИ.

■ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ ПОМОГАЕТ ОБЫЧНЫЙ КУРИНЫЙ СУП: ОН УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ И БОРЕТСЯ С ИНФЕКЦИЕЙ.

■ ГНОЙНЫЕ РАНЫ ПОЛЕЗНО СМАЗЫВАТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ МОРКОВЬЮ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ИХ НАДО ОБМЫТЬ СВЕЖИМ МОРКОВНЫМ СОКОМ.

Оливковое масло

* От запоров и при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта 1 ст. ложку оливкового масла выпейте маленькими глотками натощак перед едой.
* Оливковым маслом можно смазывать больное горло, закапывать слегка подогретым при болях в ухе (если нет никаких препаратов).
* Хорошо помогают компрессы из масла при растрескивании губ и трещинах на руках и стопах. Если у вас сухие секущиеся волосы, полезно добавлять в шампунь 1 чайн. ложку оливкового масла и, намылив такой смесью голову, оставить как маску на 15-20 минут.

Знаете ли вы, что...

Прекрасно очистят кровь антоновские яблоки. 3 яблока нужно вымыть холодной водой, целыми положить в эмалированную посуду, залить 1 л крутого кипятка, плотно закрыть крышкой и тепло укутать. Подержать 3-4 часа, затем развернуть и помять яблоки деревянной толкушкой, как картошку. Полученное пюре надо процедить через несколько слоев марли, слить в банку, хранить в холодильнике. Принимать 2 раза в день: по 50 г утром и вечером. Очищение крови эффективно при различных видах аллергии, атеросклерозе, сахарном диабете, бронхиальной астме, болезнях печени и почек, при нарушениях иммунной и эндокринной систем, при угревых высыпаниях, псориазе, ожогах, после любых интоксикаций, в том числе в результате употребления алкоголя.

Кофе под запретом

НЕЛЬЗЯ ПИТЬ КОФЕ ДЕТЯМ, ЛЮДЯМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.

* Кофе не рекомендуется пить при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни, атеросклерозе, органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
* Кофе усиливает выделение желудочного сока, поэтому его нельзя пить при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите, обострении хронического гастрита с нормальной и повышенной кислотностью.
* Надо воздержаться от употребления кофе, особенно крепкого, больным с острым холециститом, гепатитом, циррозом печени. Страдающим хроническим панкреатитом также следует отказаться от этого напитка.
* Нельзя пить кофе детям, людям пожилого возраста, беременным и кормящим женщинам.
* Не рекомендуется сочетать кофе с алкоголем — опьянение может наступить очень быстро и быть очень сильным.
* У некоторых людей кофе вызывает физическую зависимость. Если приходится от него отказываться, могут появиться головные и мышечные боли, усталость и сонливость.

Для вас, мадам

Вы твёрдо решили обрести счастье?

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ВЫЙТИ ЗАМУЖ.

Чтобы он появился, его нужно найти

Нежелание искать свою половинку — первая и основная ошибка женщин. Почему многие не готовы искать мужа? Две основные причины: заниженная или завышенная самооценка. Носители первой считают, что прилагать усилия бесполезно, потому что они недостойны любви. А вторые так самоуверенны, что считают ниже своего достоинства заниматься охотой на мужчин. В любом случае результат один — замужество становится лишь мечтой.

Неумение искать

Вы твердо решили найти свое счастье. Но, оглянувшись, растерялись. Сосед женат, коллеги — все при дамах сердца, знакомиться на улице — пошло. Подсказка: знакомиться можно на свадьбах, на похоронах, на вечеринке, по телефону («Как удачно я ошиблась номером!»), в Интернете. Если один способ не сработает, сработает другой. Главное — будьте доброжелательны, и тогда... тогда к вам потянутся.

Вы ищете человека, который вас дополнял бы

Но этот человек — полная ваша противоположность. Вы любите поспать — он будет рано вставать. Вы чистюля — он неряха... Такие пары хороши для романов. Для жизни это невыносимо. Надо искать подходящего вам мужчину. Если вы транжира, не выходите замуж за скрягу! Если любите в компаниях выпить и повеселиться, не встречайтесь с трезвенником-брюзгой. Ищите похожего на вас внешне и внутренне человека, потому что по-настоящему счастливы вы бываете только с собой.

Неумение ждать

Порой женщины так боятся остаться в одиночестве, что выходят замуж за первого встречного. А потом или разводятся, или терпят и страдают. А мамы и подружки утешают: «С любым мужем все-таки лучше, чем одной!» Так вот: с любым — хуже!

Вступать в брак нужно тогда, когда «любовь нечаянно нагрянет»... Но лучше, чтобы перед этим у вас было несколько романтических историй, которые закончились дружбой, а значит, закончились хорошо — без взаимных претензий и грязного выяснения отношений. Этого опыта должно хватить, чтобы оценить настоящего кандидата в мужья.

Глупое самопожертвование

Самопожертвование — вещь не просто глупая, а еще и небезопасная. От жертвенных женщин мужчины бегут как от огня. Они тянутся к успешным, самодостаточным личностям. С ними интересно, комфортно и легко. И поверьте, что сосуд человеческих отношений из двух целых частей намного крепче, чем из двух половинок.

Нежелание меняться

Если для вас, такой, какая вы есть, не находится жениха, начните меняться исключительно для себя. А ему скажите: «Это ради тебя я готова на все!» Пусть радуется! Быть желанной — это счастье позволить себе великодушие и капризы, мудрость и глупость, расточительность и экономность и при этом всегда оставаться богиней...

Неготовность самой отдавать

Все женщины мечтают о бурном романе, который будет предшествовать счастливому браку: постель, усыпанная лепестками роз, ванна с шампанским, секс в лимузине... Вряд ли кто-то отказался бы от такой роскоши в пользу, ну скажем, свежего стога сена, когда жалобно мычат коровы... Но далеко не все женщины получают постель с розами. Почему? Потому что сами не готовы отдавать. За удовольствие любить и быть любимой надо научиться платить — щедростью слов, вниманием, лаской... И воздастся сторицей!

Желание изменить своего мужчину

Это желание у женщин бывает патологическим. Они воспитательницы по своей природе и жаждут слепить подходящего мужчину «из того, что было». Только вот любить это творение бывает тяжело, а бросить жалко. Еще бы: столько усилий вложено, а теперь какая-то дура будет пользоваться! Спасать алкоголиков, тунеядцев, перевоспитывать хамов и подонков — забава многих женщин. Перестаньте рыться в мусорных кучах: там не бывает ничего хорошего!

Спасать алкоголиков, тунеядцев, перевоспитывать хамов и подонков — забава многих женщин. Перестаньте рыться в мусорных кучах: там не бывает ничего хорошего!

Гражданский брак

Его придумали мужчины как жестокий способ манипуляции женщинами. Причем женщина зачастую еще и подыгрывает, утверждая, что главное — чувства, а не формальности... Неправда! Если вы хотите надеть на безымянный палец кольцо, действуйте!

Боязнь говорить о браке

Когда женщина говорит о браке с первого дня знакомства, это отпугивает. Кавалеры бегут от таких «невест» на расстояние пушечного выстрела. Но когда женщина боится говорить о браке, она сама попадает в ловушку, из которой очень сложно выбраться. Надеяться, что он первый заговорит о браке — бессмысленно. Но говорить с мужчиной о браке надо деликатно, ласково устилая соломой любовные простыни, например, после сытного ужина и любовных игр, когда он в хорошем расположении духа и сам жаждет быть с вами всю оставшуюся жизнь.

Говоря с мужчиной о браке, реже употребляйте слова «свадьба», «кортеж из лимузинов», «700 гостей», чаще говорите «семья», «чистые рубашки», «свежий суп», «пиво с друзьями после рыбалки». Пусть брак покажется ему приятной вещью. Если же мужчина упирается рогами и категорически отказывается жениться, надо признать: эту партию вы проиграли, пришла пора расставаться. Как ни жаль, но годы уходят безвозвратно.

А. С. Светличный, семейный психолог

ТАТЬЯНА ВЕДЕНЕЕВА, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ:

«Настоящая жизнь женщины начинается после 50 лет. Дети выросли, вы чего-то добились в жизни. Есть, конечно, и отрицательный момент — многие женщины становятся одинокими. Но если есть друзья противоположного пола, одиночество не грозит. Сейчас много успешных женщин, которые чудесно выглядят, им не нужен мужчина, чтобы содержал. Только для любви, для души».

Тест-диагностика

Готовы ли вы к браку?

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Вы можете сказать о себе, что уже нагулялись и не смотрите на других женщин как на потенциальных любовниц.
2. Вам хочется семейного уюта с родным человеком.
3. Вы готовы нести ответственность за чувства и жизнь другого человека.
4. У вас есть подруги, с которыми не было романов, но сохранились хорошие отношения.
5. Вы уверены в своем будущем и с этой женщиной планируете совместное будущее.
6. Быть женатым — это звучит гордо.
7. Жена — это любимая женщина и мать ваших будущих детей.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Ответили «да» на 6-7 вопросов — отлично! Странно, что вы до сих пор не женаты. Сотни прекрасных девушек грезят о вас.

Если на 4-5 вопросов вы ответили «да», прежде чем жениться, надо подумать над тем, где вы сказали «нет» или «не знаю». Ведь это не простые вопросы, за ними бездна смысла.

Если вы ответили «да» на 3 и меньше вопросов, от загса воздержитесь. Самое лучшее — разобраться в себе.

Если вообще все вопросы поставили вас в тупик или вызвали сомнения и желание поспорить, нужно дозреть. Ведь только зрелая личность может встретить другую зрелую личность и создать счастливую семью. Незрелые личности мучают друг друга и совершают ошибки, от которых всем больно и выть хочется.

Стихи наших читателей

СТАРУШКА

Что ей делать на грешной земле
Без любви, просветленья и веры?
Ей подарит рябина колье
И поляна — ромашковый веер.
Ветер кудри поправит слегка,
Птичий хор зазвенит, заиграет.
Приукрасят простор облака,
Позовет поднебесная стая.
Но целебная сила земли
Снова бабушку станет лелеять,
А душа у нее поболит...
И останется в стареньком теле.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

***

Плачу я, душа моя рыдает:
Почему же так несправедлив наш мир?
Тех, кого мы любим, — отпускаем,
С нелюбимыми же жизнь свою влачим.
Жизнь прожить — не поле перейти,
Так у нас в народе говорится.
Ох, как трудно с нелюбимым жить,
Хочется пойти и утопиться.
Но нельзя: самоубийство — грех!
Вот живем и мучаем друг друга.
Разойтись не позволяет крест
И венчанье, где клялись друг другу.
Дома дети, старая свекровь,
Ждут они все моего вниманья.
Ох, как трудно нелюбимой жить,
Но живу, себя превозмогая...

Татьяна Николаевна Лебедкина, Валуйки, Белгородская обл.

Уроки жизни — *Думай, думай*

Муж нашёл молодуху...

Для Людмилы Александровны Коваленко из ст. Хворостань, Воронежской обл., автора письма «А мужа береги!» — сказала бабушка» («Айболит» №9 за 2011 г.), где она рассказывает о том, что нужно мужей прощать и беречь.

В НАШЕЙ СЕМЬЕ БЫЛО ЗАВЕДЕНО ТАКОЕ ПРАВИЛО: САМЫЙ ЛУЧШИЙ КУСОК – ДЛЯ МУЖА. ХОЗЯИН ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОВОЛЕН, ХОЛЕН И БЕЛЕН, КАК ИЗБА...

Прочитала ваше письмо. Чему вы учите нашу молодежь, Людмила Александровна? Да, я согласна с вами, что мужей нужно ценить, кормить, обстирывать, убирать за ними, но только тогда, когда они любят вас, ценят и уважают. Хочу рассказать про свою жизнь. Выросла я в бедной семье. Дорогу в будущее пробивала себе сама: училась, работала, вышла замуж. Первое время жили со свекровью. Сначала все было хорошо, родилась дочь. Когда дочке исполнилось 2 месяца, мне пришлось выйти на работу (свекровь достала). Ребенок остался с ней: бывало, нажует печенья, сунет в рот малышке, она и спит целый день. А когда я приходила с работы, дочка начинала капризничать. В общем, все бессонные ночи были моими: то клизмочки делала — у нее болел животик от печенья, то пеленки стирала и т. д. Утром снова бежала на работу. Жила как робот, зато все успевала делать, как хотела свекровь. Муж всегда уходил на работу отдохнувший, в выглаженных рубашках. Гуляй — не хочу! И гулял!

Вскоре родился второй ребенок. А муж все продолжал гулять. Сколько я терпела унижений, оскорблений, сколько слез пролила, знает только Бог. Однажды муж избил меня так, что я оказалась на больничной койке. Но оклемалась. Муж попросил прощения — простила, ведь двое детей. Защитить меня все равно было некому. После этого жизнь моя не изменилась. По-прежнему самый лучший кусок был для мужа, самый спокойный сон, даже днем, — для мужа. «Ведь он хозяин! Должен быть доволен, холен, белен, как изба», — говорила свекровь. В результате я научилась вставать в 5 утра, чтобы все успевать. Через 25 лет совместной жизни, как раз на нашу с мужем серебряную свадьбу, я получила от него подарок: он сказал, что нашел молодуху, на 20 лет моложе него, и что он от нас уходит. От такой новости у меня земля из-под ног ушла. «А как же дети?» — спросила я. Он ответил: «Свой выбор я уже сделал».

Люди меня успокаивали, говорили, что в 50 лет еще можно найти хорошего человека и выйти замуж, что я хорошая хозяйка да и с виду хороша (не хвалюсь). Но вот мужу при всем при этом не угодила. Но я боялась снова обжечься. Может, теперь всю жизнь буду дуть на воду. Думаю, переходила я его. Нужно было себя уважать и ценить. Так и живу одна. Думаете, замуж не предлагали? Ошибаетесь! Было много предложений. Но я уже смирилась с одиночеством: дети устроены, у них уже свои семьи. Я теперь бабушка, мама и теща, которая никогда не бросит своих детей и внуков, как их папа и дед.

Простите, если грубо, но это письмо — моя боль, крик души, которые не могу больше держать в себе. Пусть история моей жизни будет уроком молодым девушкам и женам. Выбирайте, что лучше: терпеть и страдать или сразу поставить точку? Не давайте себя унижать, бить, оскорблять, не опускайте руки, когда трудно, ведь сейчас не военное время. Главное, не ленитесь, работайте, и все у вас будет хорошо. Ведь жизнь одна, и пролетит она так быстро, что и не заметите. Вы сильные, вы сможете! Надеюсь, что, прочитав это письмо, люди не обольют меня грязью, иначе будет очень обидно.

Без подписи, Ростовская обл.

Для вас, мусью

ЕСЛИ ЖЕНА НАЧИНАЕТ ЧТО-ТО ВАМ РАССКАЗЫВАТЬ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОТМАХИВАЙТЕСЬ. А ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАЙТЕ. ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ, ТОЛКАЮЩИХ ЖЕНЩИНУ НА ИЗМЕНУ И ВПОСЛЕДСТВИИ НА РАЗВОД, — НЕВНИМАНИЕ К ЕЕ ПРОБЛЕМАМ, К ТОМУ, О ЧЕМ ОНА ПЫТАЕТСЯ ВАМ СКАЗАТЬ.

Всё это было бы смешно...

Как я стал иудеем

КАКОГО ХРЕНА Я ССАЛ? КАКОГО ХРЕНА Я ССАЛ В ЭТИ ДОЛБАНЫЕ КУСТЫ? НА ЭТИХ ДОЛБАНЫХ ОС...

Мое обнаженное тело, накрытое белой простыней, везут на каталке по длинному белому коридору. Шаги врачей гулко раздаются в бетонных стенах. Завозят в операционную, перекладывают на стол. Делают мне анестезирующую инъекцию. Надевают на голову сиреневую шапочку, на ноги — такие же «тапочки». Привязывают руки и ноги — чтоб не дрыгался и не убежал. Накрывают меня полностью, на виду остается лишь член. Включают бестеневую лампу. Готовят инструменты. Холодок пробегает по моей коже. Чьи-то нежные руки бреют мне пах. Аккуратненько так. В любой другой ситуации я, конечно, возбудился бы, но только не в этой. Ждем хирурга...

***

Какого хрена я ссал? Какого хрена я ссал в эти долбаные кусты? На этих долбаных ос. Почему? Зачем? Просто, блин. Охренеть. Это произошло сегодня утром. В деревне у бабушки. Вместе со мной была моя двоюродная сестра. Встав с утра пораньше, мы вышли во двор и начали думать, чем бы таким заняться сегодня. Я пошел в кусты поссать и обнаружил там осиное гнездо. От не фиг делать я сделал то, что сделал, на осиное гнездо. Осы были возмущены такими унизительными действиями с моей стороны и вылетели из гнезда. Я еле отскочил. Но было уже поздно. Страшная боль пронзила мой орган. Одна из ос ужалила меня прям в головку. Как больно! Ну, думаю, пройдет. Ни фига. Через час мой пенис увеличился до 5 см в диаметре и 20 см в длину. А до этого он был всего 3 см в диаметре и 16 см в длину. Страшно. Зову сестру, говорю ей:

— Меня тут пчела укусила, хочешь покажу?

Сестра, несмотря на свои 17 лет, оказалась довольно любопытной.

— Покажи, — говорит.

— А ты отвернись!

Она отворачивается. Затем поворачивается... А там я со спущенными штанами и укушенным перцем!

— О-о!

Сестра аж рот открыла. Но совсем не для того, о чем вы подумали, а от удивления.

Что же теперь делать? Пишут, что надо отсосать яд. Но кто будет отсасывать? Намазать медом. Мажем медом. Толку-то. Короче, еду я домой в город. Благо час езды.

Приезжаю домой. Бегу в больницу к урологу. Захожу в кабинет.

— Вот, — говорю, снимая штаны, — оса укусила!

Дикий хохот в ответ. Козлы. Над чужим горем смеяться нельзя.

— Так, так, так... Себя нормально чувствуешь? Моча отходит? Надо резать, а то кожа лопнет.

— Что? Так совсем и резать?

— Нет, не совсем, чуть-чуть подрезать-обрезать.

— Доктор, а это больно будет?

■ Человек — это звучит гордо! А если прищемить — пронзительно. ■ Все гаишники спрашивают: «Ты пил?» И хоть бы один спросил: «Ты ел?»

— 300 рублей — и ты ничего не почувствуешь.

— Хорошо, вот вам 500.

Доктор выписал мне направление в ближайшую больницу на внеплановую операцию. Иду (ковыляю — член мешается!) в больницу, в ординаторской громко, потеряв всякое стеснение, говорю:

— Мне к хирургу. Меня оса за член укусила!

Дикий хохот. Сволочи. Чего вы смеетесь?

Меня препроводили в предоперационную. Раздели догола и повезли на операцию.

И вот я здесь. Лежу на столе, жду хирурга. Два часа дня. Блин. И какого хрена я ссал в кусты на долбаных ос?

***

Хирург пришел. Вместе с ассистенткой. Девушка воскликнула, увидев мой орган: «Ух ты!» Она заглянула мне в лицо:

— Молодой человек, вы что, хотите его уменьшить? Не надо!

Хирург ухмыльнулся:

— Нет, он хочет его увеличить!

И принялся за дело.

Чем-то там перетянул, что-то там зажал. Оттянул, отрезал. Боли нет. Щекотно. Ему весело. Спрашивает, как это меня так угораздило. Ну я рассказал. От смеха хирург уронил скальпель на пол. Взял другой. Чистил там что-то, ковырял.

— Доктор, осторожнее — не отрежьте совсем! — взмолился я.

— Не бойся, отрежем — пришьем не отходя от кассы, так сказать.

Начинает доктор анекдоты рассказывать:

— Женится деревенский парень. Отец ему говорит: «Пойди, сынок, в лес потренируйся на дуплее». Потренировался сынок. Женился. В первую брачную ночь дает жене сильного пинка. Та: «Что ты делаешь?» А он отвечает: «Я теперь умный — сначала нужно выгнать ос!..»

Медсестры тащатся. Сволочи! Пора зашивать. Хирург начинает рассказывать мне историю того, как зародилось обрезание:

— Однажды многострадальный Авраам, тот самый, который ради любви к Богу был готов убить своего сына Исаака, получил заказ на новое жертвоприношение. Но ни сына, ни барана под рукой не оказалось. Тогда бог сказал: отрежь от себя что-нибудь. Ну Авраам прикинул так: ухо... палец... член... Оттянул слегка и полоснул каменным ножом по живому, и раздался вопль евойный, даже львы от страха попрятались. И бросил Авраам кусочек плоти на алтарь, проклиная все. Бог доволен. На следующий день Авраам делится своим секретом с соседом. Сосед в восторге: это ж какая экономия — кусочек кожи вместо барана. И послышался стук ножей каменных, застонала земля иудейская, полилась кровь семитская — начали евреи себе обрезание делать!

Хирург закончил свое черное дело. Заштопал мой орган. Мое обнаженное тело переложили на каталку и повезли в палату. Врач съехидничал:

— Вот решай теперь, кто ты: иудей или мусульманин.

Я подумал: «Лучше еврей: богаче буду!»

***

Я ненавижу ос, ненавижу пчел. Два месяца страшных мучений. Полное воздержание и подавление своих желаний. Любая эрекция — как пытка. Бинтовка-перебинтовка, мазь и зеленка. Бляхамуха. Гляжу теперь на свой пенис и думаю, каким красивым он был раньше. А теперь даже девушкам стыдно показывать. Два шрама, след на головке. Е-мое! Пацаны! Не ссыте, пацаны! Особенно в кусты на ос!

Алексис Шнайдер

Ситуация

Если муж намного моложе вас

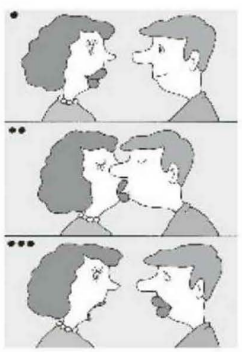
* Не стоит настраивать себя на короткий брак: «Хоть пять лет, да мои!» Считайте, что вы создаете семью на всю жизнь.

* Постарайтесь не ревновать его к ровесницам: он выбрал вас не потому, что не видел юных девушек.

* Не относитесь к мужчине как к неразумному ребенку. Он хоть и моложе вас, но тоже не вчера родился.

* Не душите его своей любовью, давайте отдохнуть от своих чувств.

* Никогда не объясняйте конфликты и разногласия с мужем тем, что вы старше его. В любой семье бывают недопонимания, даже в той, где супруги — ровесники.



Будьте здоровы!
с доктором Арсенином

— Что такое скипофитовые ванны? Много слышала о них, но не могу понять, как они действуют!

— Ванны «Скипофит» изготавливаются из натурального живичного скипидара по прописи известного врача А. С. Залманова (1870-1965). Скипидар — это эфирное масло сосны, которое получают из хвойной смолы (живицы). Живичный скипидар в своем составе содержит большое количество альфа- и бета-пиненов — веществ, которые способствуют в живом организме раскрытию капилляров и улучшению кровоснабжения всех внутренних органов. За счет раскрытия капилляров наши органы получают больше крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, а шлаки и углекислый газ более активно выводятся наружу. Получая усиленное питание, органы начинают восстанавливать пораженные клетки, ускоряется обмен веществ, происходит восстановление и укрепление поврежденных тканей. В этом и есть особая заслуга ванн «Скипофит» — за счет активизации кровотока, не вмешиваясь в сам организм, ванны способствуют избавлению от многих проблем.

— У меня проблема с суставами. Хочу попробовать скипидарные ванны, но боюсь, т. к. страдаю повышенным давлением. Что мне делать в этой ситуации?

— Действительно, скипидарные ванны уже не одно десятилетие используются при проблемах с суставами, т. к. они способствуют активизации микроциркуляции в суставах, улучшают питание суставного хряща и способствуют уменьшению болей, особенно если они беспокоят по ночам или есть утренняя скованность в суставах. Ванны хорошо делать и для профилактики, когда имеется большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (если вы много трудитесь на даче или вынуждены долгое время проводить на ногах).

Для тех, у кого периодически повышается артериальное давление, создана специальная методика по применению скипидарных ванн «Скипофит». В этом случае ванны применяются при температуре всего 36°С, однако скипидар будет действовать не только на суставы, но и расширит сосуды.

— Страдаю проблемами с кожей уже 15 лет, стоит перемерзнуть или перенервничать, как весь покрываюсь коркой. Можно ли принимать скипофитовые ванны при такой проблемной коже?

— Конечно, можно и даже нужно! До последнего времени причина большинства проблем с кожей остается неизвестной. Есть множество провоцирующих факторов, которые могут привести к началу болезни даже у абсолютно здоровых людей. Чтобы кожа всегда была в идеальном состоянии, необходимо поддерживать ее внутреннее здоровье. «Скипофит» способствует улучшению питания и кровоснабжения всех слоев дермы и эпидермиса, повышаются защитные и барьерные функции кожи. Обычно после начала применения ванн все высыпания постепенно проходят в течение месяца. Кожа полностью очищается, прекращается зуд и шелушение. Разительно меняется и внешний вид, ведь за счет насыщения кожи кровью влага в ней задерживается более активно, расправляются морщины, улучшается ее цвет. Чтобы предупредить начало или обострение высыпаний на коже, необходимо пройти 2 курса скипофитовых ванн.

— Помогут ли скипофитовые ванны при ожирении, если вес превышает норму уже на 35 кг?

— Конечно помогут. Правда, это произойдет не сразу, а постепенно. Если начать принимать ванны уже сейчас, то к новогодним праздникам вы придете в норму и удивите всех своей изящной фигурой. Действие «Скипофита» заключается в стимулировании обмена веществ, уменьшении аппетита и блокировании отложения жира в подкожной клетчатке. Такое тройное действие способствует потере веса примерно на 5-6 кг в месяц. Причем потеря идет исключительно за счет лишнего жира, который тает буквально на глазах. Стоит отметить, что больше 6 кг в месяц худеть не желательно, чтобы не навредить своему здоровью. В дальнейшем, привыкнув к правильному питанию и нормализовав обмен веществ, вы сможете полностью отказаться от скипидарных ванн.

ВСЕ СОВЕТЫ К. М. Н., ДОКТОРА С. В. АРСЕНИНА СМОТРИТЕ НА 1 КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

Реклама

Скипофит®

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

АКЦИЯ ЛЕТА!*

СКИДКИ ДО 30%

НОВИНКА!
ТЕПЕРЬ И ДЛЯ РАСТИРАНИЯ
Скипофит
Скипофит
Скипофит

Ошибки молодости

Для борьбы со старением медицинские центры и салоны красоты предлагают множество различных процедур. Но помогают ли они и в самом деле оставаться молодыми или опасны для здоровья? Попробуем разобраться.

ПЛАЗМАФЕРЕЗ

Кровь состоит из плазмы и взвешенных в ней элементов: эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов. При проведении плазмафереза они отделяются, а затем возвращаются обратно в кровяное русло. Извлеченная плазма восполняется за счет физиологического раствора. Считается, что с возрастом в крови накапливается много антител. Виной этому и плохая экология, и неправильная пища, насыщенная холестерином, красителями, ароматизаторами и прочей химией. Существует мнение, что плазмаферез помогает очистить кровь от нежелательных элементов, за счет чего происходит оздоровление организма, в том числе улучшается состояние кожи и повышается общий тонус.

На самом деле плазмаферез применяется в реанимации при сильном отравлении организма. Но и у этой процедуры есть существенные недостатки. Во-первых, удалить всю плазму из организма, заменив ее физраствором, просто нельзя. Это приведет к отеку всех тканей. Во-вторых, вместе с токсинами, аллергенами и прочими инородными антителами удаляются и полезные вещества. А временное омоложение после плазмафереза происходит за счет того, что физраствор разжижает кровь и кровообращение на какое-то время улучшается. В результате все органы, в том числе и кожа, начинают получать больше кислорода и питательных веществ. Однако через 3-4 дня кровь снова становится более вязкой.

Запомните! Плазмаферез — это медицинская процедура. Ни один здравомыслящий доктор не назначит своему пациенту плазмаферез только для омоложения организма.

Старение — это не болезнь, а вполне естественный процесс. Все, что мы можем сделать, — это не сокращать время, отведенное на молодость и зрелость.

ФИТОГОРМОНЫ

Считается, что здоровье женщины, а также состояние ее кожи и волос зависят от уровня эстрогена в организме. Снижение его количества с возрастом приводит к ухудшению внешнего вида и здоровья и наступлению менопаузы. Фитогормоны помогают восполнить недостаток гормона эстрогена, не влияя при этом на общий гормональный фон, и, как считается, способствуют сохранению молодости и красоты.

На самом деле фитогормоны не могут полностью восполнить дефицит собственных гормонов организма. Лекарств на основе фитогормонов пока не существует, только биологически активные добавки. Кроме того, стареть организм начинает не потому, что ему не хватает эстрогена, а из-за нарушений в работе эндокринной системы. Восполняет недостаток эстрогена гормональное лечение, но оно должно проводиться исключительно под контролем врача. Лечение может снять симптомы тяжелого климакса и головные боли.

Запомните! Фитогормоны безобидны, но и омоложения от них не ждите.

КОЭНЗИМ Q10

Это самый сильный антиоксидант, который организм производит в печени. Считается, что, регулярно восполняя недостаток коэнзима Q10, можно долго оставаться здоровым и молодым.

На самом деле коэнзимом Q10 нельзя отравиться даже при передозировке. Именно этим свойством и пользуются производители провитамина, рекламируя чудодейственный препарат. Однако не ждите, что от его приема волосы станут густыми и блестящими, а морщины разгладятся.

Запомните! Восполнять недостаток коэнзима Q10 практически бессмысленно. Польза от его применения основана на самовнушении.

СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ

Благодаря этим кирпичикам организм заживляет раны. У взрослого человека стволовые клетки находятся в костном мозге, у новорожденного ребенка — еще и в крови, в том числе пуповинной. Считается, что, если пересадить стволовые клетки в поврежденный орган, они скоро превратятся в его клетки, помогут его восстановлению, выздоровлению. А если ввести их под кожу, морщины разгладятся и кожа станет подтянутой, упругой, молодой.

На самом деле ученые до сих пор не знают, как стволовые клетки поведут себя в каждом конкретном случае. В России юридически запрещено использовать стволовые клетки в любых медицинских целях, кроме лечения некоторых онкологических заболеваний у детей. Все попытки омоложения и оздоровления с использованием стволовых клеток противозаконны и уголовно наказуемы.

Запомните! Процедура омоложения стволовыми клетками не разрешена медициной нигде в мире. Пока это лишь научные разработки.

И. П. Масленко,
терапевт,
врач высшей категории

Полезно знать

● Если лицо сильно потеет, попробуйте утром и вечером умываться или протирать кожу некипяченым молоком. Помогает и умывание холодным чаем. Лицо не вытирайте, а дайте ему обсохнуть.

● Кожу рук хорошо смягчает отвар из корня сельдерея: корень средней величины варите в 1 л воды в течение 30 минут. В теплый отвар опустите руки на 20 минут.

● Чтобы освежить кожу лица, вымойте листья салата, обсушите, сбрызните растительным маслом или лимонным соком. Положите на лицо, накройте салфеткой и оставьте на 20 минут. Смойте прохладной водой.

МОЖНО СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ НА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ, ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕРЕД СНОМ НАНОСИТЬ СВЕЖИЙ СОК АЛОЭ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УМЫВШИСЬ И СЛЕГКА РАСПАРИВ ЛИЦО.

Проверено на себе

Хлебная маска от морщин

Если из-за привычки щуриться у вас появилась у глаз сеточка морщинок, попробуйте мою любимую маску из кусочка белого хлеба (не очень свежего и без корок), пропитанного молоком. Держите кашицу на веках 10-15 минут, потом смойте теплой водой и смажьте кремом для век. Я делаю так 2 раза в неделю.

О. Романова, Челябинск

Любой шампунь станет волшебным

Хочу поделиться секретом густых, блестящих волос. Секрет простой. Беру 10 таблеток мумие и растворяю их в своем обычном шампуне. Он потемнеет, но так и должно быть. Когда будете мыть голову, намыльте как обычно, вспеньте и подержите волосы в пене 3-5 минут, чтобы мумие успело воздействовать на луковицы. После такого мытья волосы станут здоровыми, крепкими и густыми. Я добавляю мумие и в шампунь мужа.

Екатерина Терехова, Гродно

Трещинки на руках очистятся

В дачно-огородный сезон у каждой женщины возникает большая проблема: возня с землей портит кожу рук. Но не все любят работать в перчатках. Вот мой совет: возьмите 100 г 3%-ного раствора перекиси водорода, добавьте 10-20 г нашатырного спирта, затем любое моющее средство для мытья посуды или немного стирального порошка. Все перемешайте и опустите руки в раствор. Все потемневшие трещинки очистятся. И не забудьте потом вымыть руки с мылом и втереть в кожу любой питательный крем.

С. И. Симакова, Бурятия

От трещин на пятках

Уже лет десять использую простой крем для рук «Глицериновый с лимоном». Раньше пятки были грубыми, трескались, колготок хватало на день. Уже после двух процедур они стали гладкими, трещины исчезли. Лучше этот крем мазать на ночь.

Мария Якубовна Калмыкова, Нальчик, КБР

Рекомендуем

Дыня на лицо

*** Для сухой кожи.** Смешайте 2 ст. ложки мякоти дыни с 1 ст. ложкой измельченной свежей травы зверобоя и 1 ст. ложкой молока. Подержите маску на лице 20-30 минут и смойте прохладной водой.

*** Дынный лосьон** хорошо увлажняет кожу любого типа. Разомните мякоть небольшой дыни вилкой и оставьте на 1-2 часа. Затем отожмите из нее сок, слейте его в стеклянную посуду, добавьте 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку поваренной соли. Размешайте. Пока соль не растворится, процедите и добавьте 1 стакан водки. Протирайте лосьоном чистую кожу и оставляйте, не вытирая, на 1-2 часа. Храните лосьон в прохладном месте.

Правильно пудримся

* Для начала желательно подождать, пока дневной и тональный крем впитаются до конца, иначе пудра ляжет неравномерно, и кожа будет выглядеть пятнистой.

* Пудру лучше всего наносить толстой кистью или пуховкой, а лучше использовать и то, и другое одновременно. На скулы и боковую часть лица пудру наносят кистью. При этом излишки пудры, оказавшиеся на кисти, можно просто сдуть или стряхнуть. Раз в неделю кисть необходимо мыть в теплой воде с шампунем и хорошо просушивать в теплом месте, только не под прямыми солнечными лучами.

* Пуховкой пудру наносите на центральную часть лица (лоб, нос и подбородок). Набрав пудру пуховкой, для начала прижмите ее к обратной стороне ладони, вдавив пудру в пуховку. И лишь потом осторожно, не торопясь, легкими круговыми прикосновениями можно наносить пудру на лицо.

* Припудриваясь, всегда особое внимание уделяйте центральной части лица, где много потовых и сальных желез. Наносить пудру туда надо особенно тщательно.

* Маленький секрет: если нанести пудру на веки и губы, то тени для век и губная помада будут держаться намного дольше. Если припудрить ресницы, а потом покрыть их тушью, то и ресницы будут казаться гуще.

На каждый день

О петрушке

Маска из петрушки полезна всем, особенно женщинам старше 40 лет, заметившим, что кожа начала терять былую эластичность.

* Пропустите петрушку через мясорубку и примерно 2 ст. ложки зеленой кашицы нанесите на очищенную кожу, избегая попадания на нижние веки. Держите 15-20 минут, затем смойте прохладной водой. При желании можно нанести на лицо питательный крем, подходящий для вашей кожи.

* Для сухой и чувствительной кожи лица рекомендуется усложнить рецепт. Возьмите небольшой пучок петрушки, 1 ст. ложку сметаны или простокваши. Петрушку мелко нарежьте, смешайте со сметаной или простоквашей и нанесите на очищенную кожу лица и шеи. Маску смойте через 20 минут. Такая маска хорошо отбеливает кожу и делает ее эластичной.

* Можно сделать и такую маску — петрушку варите в воде (в соотношении примерно 1:5) около 20 минут, затем процедите, смочите в отваре марлю, слегка отожмите ее, лягте и положите марлю на лицо. Держите около 20 минут. Даже 10-15-дневный курс дает прекрасные результаты.

ОТ УГРЕЙ

Специальной диеты от угрей нет. Но доктора утверждают: чтобы лечение было успешным, важно:

1. **Не переедайте на ночь.** Когда мы спим, ферменты работают не на расщепление пищи, а на выведение продуктов обмена. Если мы отвлекаем их от этой важной миссии, кожа страдает первой.
2. **Пейте не менее 1,5-2 л воды в сутки.** Чем больше жидкости, тем эффективнее выводятся токсины.
3. **Откажитесь от продуктов, провоцирующих усиленную работу сальных желез:** алкоголя, кофе, жирного и копченого. Желательно не злоупотреблять сладким: сахар усиливает брожение в кишечнике, и это не лучшим образом сказывается на коже.
4. **Будьте осторожнее с молоком.** Оно может спровоцировать угри, точнее, не само молоко, а содержащиеся в нем гормоны, которые давали коровам. Веских доказательств у этой гипотезы нет, однако дерматологи советуют по возможности заменить его кисломолочными продуктами.
5. **Очень полезны продукты с высоким содержанием клетчатки и цинка:** овощи и фрукты, рыба, красное мясо, бобовые и орехи. Клетчатка нормализует работу кишечника, а цинк регулирует работу сальных желез.
6. **Больше двигайтесь!** Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе — любое активное движение запускает процессы очищения организма.

Специальный чемпионат только для читателей! Мы вручаем Главному победителю

600 000 РУБЛЕЙ!

		К	А	М					
	А	С	А	Т	Р				
И	Р	Е	Г	О	Г	Н			
К	У	А	Е	Н	З	Б	Д	А	
К	Ч	Л	К	О	К	Л	О	О	Ь	И

ХОРОШИЙ СОВЕТ! Ответьте в течение **10** дней!

- Отгадайте названия 5 цветов.
- Из букв в выделенных клетках составьте еще одно название цветка.
- Сообщите это название нам, позвонив по указанному телефону!*

Звоните сейчас по бесплатной линии

☎ 8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

01140774

Код акции: 03.6427.68.87.1

На правах рекламы

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 1.08.11 ПО 30.11.11 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 600 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ 1 КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 600 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ), ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.11.11 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СКОРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СКОРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 25.11.11 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, Г. МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА С 78

Тест-диагностика

Нет ли сглаза или порчи?

В ауре почти каждого человека есть пробоины. Этот тест позволяет определить, насколько сильно повреждено ваше биополе.

1. На вас нападали в течение года животные: собаки, кошки, осы? Предполагается, что собак вы не дразнили, кошку насильно на коленях не держали, сладости возле осиного гнезда не ели.
2. Падали или хотя бы спотыкались в последние два месяца, что называется, на ровном месте (гололед не в счет)?
3. От вас отвернулись, когда надо было помочь, за последний год два человека, на которых вы надеялись?
4. Ломалась ли бытовая техника за последние полгода чаще двух раз?
5. За последнее время (месяц-два) случалось, что любимая пища вдруг вызывала отвращение, хотя вы были голодны?
6. Случалось ли за последние пару месяцев более одного раза переживать ощущение, словно это уже когда-то было?
7. Приходилось за последний месяц дважды подолгу искать какую-то вещь, которая всегда находилась в определенном месте?
8. В течение последнего времени снились навязчивые, повторяющиеся сны, которые неприятно запомнились?
9. Вы в течение последнего года теряли работу?
10. Чувствуете постоянный упадок сил, хотя вроде бы здоровы и работаете не больше обычного?
11. В течение последних нескольких месяцев возникали нелепые, а то и опасные желания? Скажем, заорать посреди улицы, прыгнуть с третьего этажа, выкинуть из дома семейный альбом.
12. В течение полугодия разбили зеркало?
13. В доме по непонятным причинам гибнут домашние растения?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если на большинство этих вопросов вы ответили «да», то ситуация очень серьезная. На вас или сильный сглаз, или порча. Припомните, не давали вы кому-нибудь из недавно умерших какого-то обещания, и, если можно, выполните его.

Количество ответов «да» колеблется от 4 до 6? Это типичная ситуация, но, увы, у вас тоже не все гладко. Требуется «подлатать» ауру.

Ваш счет от 3-х и ниже? Вашему биополю остается только позавидовать. Энергетически вы здоровы, никаких пятен в вашей ауре нет, а неприятности случаются по другим причинам.

ЗАБОЛЕВШИЙ ПЕССИМИСТ СПРАШИВАЕТ, СКОЛЬКО ЕМУ ОСТАЛОСЬ ЖИТЬ, У КУКУШКИ. А ЗАБОЛЕВШИЙ ОПТИМИСТ — У ДЯТЛА.

За гранью

Пожелай всем добра

Недавно китайский физик Бохай Дуй провел на себе любопытный опыт: попросил студентов, которым читает лекции, мысленно пожелать ему... зла!

За дело одномоментно (все происходило на лекции профессора) взялись 300 человек. Кто-то мысленно проигрывал жуткие ситуации, а кто-то ругался непереводимым китайским матом. И что же? На следующий день физик не смог выйти на работу. Анализы крови были близки к критическим. Чтобы восстановить здоровье профессора, 300 студентов на этот раз мысленно хором пожелали ему добра. Ученый восстановил силы, и анализы пришли в норму. Эти опыты подтвердили: люди могут запросто обмениваться положительной (доброй) и отрицательной (злой) энергией. А уж то, что мат понижает энергетику, стало ясно как день.

Ёшкин кот!

СУПРУГА НЕ РАСТЕРЯЛАСЬ

Во время ремонта мужчину ударило током. Он упал, сердце у него остановилось. Жена вызвала «скорую». Поскольку мужчина был грузного телосложения, а оба супруга — пожилые люди, делать закрытый массаж сердца было невозможно. Но находчивая супруга не растерялась: до приезда «скорой» она попыталась делать мужу массаж сердца вантузом, который нашла под раковиной. Мужчина выжил.

НАВОЗ ИДЁТ НАРАСХВАТ

Хороший способ заработать придумали хозяева Пражского зоопарка — они стали продавать экскременты слона. Их расфасовывают по одному килограмму в специальные нарядные коробочки. Один такой сувенир стоит 4 доллара. Товар идет нарасхват. Посетители зоопарка раскупают навоз в течение дня и используют как хорошее и дешевое удобрение для растений.

НЕОБЫЧНЫЙ АВТОБУС

Необычный автобус появился недавно на улицах Лондона. Спросив, до какой остановки собирается ехать вошедший пассажир, кондуктор предлагает ему... Вы думаете — купить билет? Нет. Измерить давление, время свертывания крови и с помощью несложного теста определить содержание сахара и холестерина в крови.

Несколько минут — и обследование закончено! И пока прижимистый англичанин раздумывает, на сколько фунтов станет легче его кошелек после столь странной поездки, кондуктор объявляет, что пора выходить, и высаживает озадаченного пассажира на нужной улице, не взяв с него ни пенса. Все услуги в этом удивительном автобусе бесплатные.

СКАЧКИ НА СТРАУСАХ

В дагестанском селении Кочубей на праздновании Дня чабана помимо традиционных конных скачек, спортивных состязаний выступили страусы, танцующие лезгинку. Необычных танцоров вырастил потомственный птицевод Шамиль Умаров.

Тем, кто собирается в паломничество

Иерусалим: город, где сходят с ума

Здесь теряется ощущение реальности, так как соединяются прошлое и настоящее. Иерусалим нужно не увидеть, а почувствовать. Главное — не переусердствовать.

Он является святыней для христиан, иудеев и мусульман. Первые идут в церкви, вторые — в синагоги, третьи — в мечети. Едут сюда со всех концов земли — за красотой, за историей, за правдой, за ответами, за помощью, наконец.

...Пожилая учительница прибыла в Иерусалим из Швеции. Каков же был ее ужас, когда, едва войдя в Старый город через Яффские ворота, женщина увидела самого дьявола! Никто, кроме нее, нечистого не замечал, чем он и воспользовался, прыгая из одного человека в другого. Когда дьявол вселился в полицейского, разъяренная женщина настигла его и принялась колотить зонтиком.

...Американский паломник, прибывший в Иерусалим, почувствовал, что он — богатырь Самсон, и вознамерился передвинуть Стену Плача. «Подвига» Самсона не оценили и отправили в психиатрическую больницу. И поскольку он оказался небуйным, отпустили. На другой день силача нашли у той же Стены Плача.

Паломника из России нашли лишь спустя два месяца после исчезновения. Блюстители порядка обратили внимание на человека в набедренной повязке, бредущего по дороге в Иерихон. В психиатрической клинике его приняли как родного, опознав в нем «Иоанна Крестителя». Эта психиатрическая лечебница кого только не повидала: и Деву Марию, и пророков всех мастей, и царя Давида, и, разумеется, самого Мессию.

Один из последних «Иисусов» впал в экзальтацию да так и остался в Вечном городе. Дежурит у главного въезда в Иерусалим и пугает паломников и туристов призывами покаяться перед неминуемым концом света.

Еще один тихий сумасшедший долгие годы проживает в пещере в окрестностях Иерусалима и без устали проповедует. И арабы, и евреи к нему привыкли и относятся более чем снисходительно: на проповеди не реагируют, зато не трогают и даже подкармливают.

Психоз, поражающий впечатлительных людей по приезде в Иерусалим, называется иерусалимский синдром. Доктора наконец признали его как отдельный психоз. Возникает он только в Иерусалиме и только у туристов и паломников. Ни один житель Вечного города, говорящий на идиш, иврите или арабском, болезнь не подхватил. Почему? Иерусалимский синдром развивается лишь у тех, кто слишком много ждет от Иерусалима, много читает о нем и давно мечтает его посетить. И когда мечта наконец осуществляется, человек просто не справляется с эмоциями. Его настигает психоз. Даже абсолютно здоровые люди не застрахованы от риска заболеть по приезде в Вечный город.

Синдром развивается стремительно. Клиент «зреет» в процессе экскурсии: храм Гроба Господня в Старом городе, место крещения Иисуса на реке Иордан... Возбуждение все нарастает, а психика расшатывается все больше и больше. Человек перестает спать, его мучит бессонница, потом он принимается судорожно мыться, бриться и стричь ногти. Следующий шаг: стремление к уединению. И потому в Иерусалиме одно только желание туриста побродить в одиночестве по святым местам должно настораживать. Наконец, завершающий аккорд: человек «прозревает», понимают всю истинную сущность, заворачивается в простыни, позаимствованные в отеле, и отправляется на улицы города сеять «разумное, доброе, вечное».

Примечательно, что христиане становятся святыми, пророками, апостолами, Девами Мариями, Иоаннами Крестителями и даже Иисусами. Иудаисты — ветхозаветными пророками, иногда Единым Богом, но никогда — персонажами из Нового Завета. Мусульмане же практически не подвержены иерусалимскому синдрому.

Но какую бы веру ни исповедовали все эти «религиозные деятели», они, как правило, встречаются в одном месте: в психбольнице, куда их доставляют экскурсоводы, работники гостиниц, а иногда и полицейские. В клинике «пророков» быстро ставят на ноги. Потому как проходит иерусалимский синдром так же стремительно, как и развивается. Порой для выздоровления достаточно трех дней. Случается, в состоянии острого психоза пациенту достаточно поговорить по телефону с близкими, и его сознание проясняется. Придя в себя, человек очень стесняется того, что с ним произошло, или вовсе утверждает, что ничего не помнит.

Памятка христианину

* Молчи — и сохранишь душу от многих грехов.

* Молись о душе непрестанно — и избежишь многих напастей.

* Терпи скорбное с благодарением, этим очищаются грехи.

* Будь в своем углу как в келии или устрой келию в своем сердце и в ней пребывай в молитве — будешь счастлив.

* Проводи каждый день как последний в жизни — и не будешь унывать.

* Ни к кому и ни к чему не привязывайся, иначе потеряешь Бога и Небо. Люби Бога, и Он спасет тебя.

* Следи за языком, не разглядывай жизни окружающих и не осуждай, но за всех молись.

* Не робей и не бойся искушений. И если много раз упадешь — вставай, не теряй своего хладнокровия, не отчаивайся. Это тучи, и они пройдут.

* Желательно не давать денег в долг в воскресенье и понедельник, иначе их, скорее всего, не вернут.

* Чтобы не выметать из дома финансовое благополучие, уборку делать нужно только днем.

* Монеты и купюры нужно брать левой рукой, а передавать или возвращать кому-либо — правой. Кстати, если купюры рассыплются, собирать их нужно только правой рукой. Монеты же лучше не поднимать совсем, это считается плохой приметой.

* Под скатертью стола, за которым чаще всего трапезничает семейство, желательно держать несколько новеньких купюр. А под ковриком в коридоре — несколько монет (хорошо, если они будут серебряными или коллекционными). Когда входите в дом, нужно мысленно произносить фразу: «Я домой, и деньги со мной».

* Подавая милостыню, мысленно проговаривайте пожелание добра и благополучия всем на свете.

* Когда дарите кому-то животное, просите взамен несколько монет, чтобы питомец был здоровым и послушным.

Приметы и деньги

Кое-что об умении жить

Прокляла свекровь...

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕМЬЮ?

Свекровь прокляла всю нашу семью. Как избавиться от материнского проклятия? Говорят, что оно самое сильное.

Татьяна П., Красноярск

Власть проклинать принадлежит исключительно Богу. Родителям же дана особая духовная и нравственная власть над детьми, но не абсолютная. Недопустимо приписывать словам отца или матери магическую силу. Если дети не живут в грехе, следуют заповедям, почитают родителей, Бог не только не исполнит худого слова таких родителей, но и защитит детей. Если же отец и мать в злобе, гневе и слепоте прокляли, то надо прежде всего усиленно молиться о мире в семье и о родителях. Человек, попавший под родительское проклятие, также должен, не откладывая, исповедаться.

ЖЕНА СДЕЛАЛА АБОРТ...

...и покаялась в этом грехе. Грешен ли я, что не препятствовал аборту?

Николай К., Саратов

Тяжкий грех за совершенный аборт одинаково ложится и на мужа, и на жену. Муж как глава семьи несет даже большую ответственность. Очень печально, что мужчины не сознают на себе этот смертный грех и тем более не каются в нем.

НЕ МОГУ ПРОСТИТЬ...

Как простить обидчика? Все ли нужно прощать? И что значит простить?

Анастасия В., Московская обл.

Если хотите, чтобы Господь простил все ваши грехи, то и вы должны простить. Бог прощает нам множество грехов, а мы часто бываем не в силах простить ближнему одну обиду. Чтобы простить обидчика, для этого нужно помнить не только обиду, но и свои немощи. «Себе все легко прощаешь, если согрешишь против Бога или людей, легко извиняй и других» (св. прав. Иоанн Кронштадтский). А простить — значит забыть вину или обиду, вернуться к тем доброжелательным отношениям, какие были раньше.

РЕВНОСТЬ — ЭТО ГРЕХ?

Ревность к любимому мужчине — это грех? Как избавиться от нее? Как молиться в таких случаях? Может, есть какие-то специальные молитвы?

Ольга, Хабаровск

Ревность — нехорошее чувство. Молитесь. Причем не столько важно кому молиться — Спасителю, Божьей Матери, святому, имя которого носите, и тем святым, которые явили образец христианского брака, например преподобным Петру и Февронии Муромским, — сколько как молиться. Нужно не просто сказать: «Святые преподобные Петре и Феврония, помогите нам в создании благочестивой семьи!» — и забыть об этом, а понести эту молитву как труд на протяжении некоторого времени. И еще молиться нужно с верой, что Господь слышит и что ваша молитва «не на всякий случай». И тогда, скорее всего, эта молитва будет услышана и исполнена.

ФОТОГРАФИИ ПЕРЕПУТАЛИ...

Неделю назад похоронили бабушку, но по стечению обстоятельств перепутали фотографии покойницы. Та, что некоторое время стояла на могиле, теперь хранится у нас дома. Через день после похорон все мы заболели. Говорят, что нельзя брать фотографию с кладбища и нести ее домой. Некоторые даже советуют сжечь.

Валерия, Ярославль

Уверен, что фотография, которую вы забрали домой с кладбища, никак не может повлиять на посмертную участь вашей бабушки, равно как и на жизнь и здоровье вас и ваших близких. Не нужно придавать этому сверхъестественного значения, и сжигать фотографию не стоит.

ДУШЕВНАЯ БОЛЕЗНЬ — КАРА ГОСПОДНЯЯ?

Правда ли, что если Господь желает наказать человека, то отнимает разум? Моей матери поставили диагноз шизофрения. Что нам, родным, делать?

Виктор С., Липецк

Душевная или умственная болезнь, постигшая человека, живущего с верой, не трагедия, а крест. Для родственников — испытание их христианских добродетелей и духовная школа. Говоря по-простому, Бог знает, что делает, доверьтесь ему. Душевнобольного человека необходимо регулярно причащать, водить в храм, помогать ему в молитвенной жизни.

Иов (Гумеров), иеромонах Сретенского мужского монастыря

Бог в помощь

Икона святого великомученика Никиты

ЕМУ МОЛЯТСЯ ОТ ВСЕХ ПЕЧАЛЕЙ И НАПАСТЕЙ, ЗЛА И ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ.

МОЛИТВА

«О великий Христов страстотерпче Никито! Услыши молитву нас, грешных, и избави нас (имена) от всякия печали и находящия напасти, от внезапныя смерти и от всякаго зла, в час же разлучения души от тела отжени, страстотерпче, всякую лукавую мысль и лукавыя бесы, яко да приимет души наша с миром в место светло Христос Господь Бог наш, яко от Него очищение грехов, и Той есть спасение душ наших, Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со Отцем и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков».

Публикуется по просьбе Светланы Михайловны Слободы из Архангельска

К маме ни один плохой человек не мог подойти — её оберегали бабушкины молитвы

Моя бабушка Евдокия была глубоко верующим человеком. Родила 17 детей, пережила голод и войну. Мою маму родила в 52 года. У бабушки было очень много старинных Библий. Читая их, она говорила, какая жизнь нас ожидает. Рассказывала, что наступят тяжелые времена, честному человеку будет очень тяжело жить. Будет изобилие в магазинах, но не каждый сможет купить необходимое. Женщины станут стричь волосы, будут похожи на мужчин, дети перестанут почитать своих родителей. А еще она говорила, что первых грешников Господь истребил наводнением, но мы будем стерты с земли огнем. Останется очень мало людей, только избранные, и больше никогда не будет войны.

Моя мама работала в три смены, домой приезжала последним автобусом. Сколько плохих людей встречала на пути! А бабушка ей говорила: «Ничего не бойся, ни один враг к тебе не подойдет. Я такие сильные молитвы читаю! Они оберегают тебя от беды!» И правда, маму никто не обидел, такая сильная вера была у бабушки, так действенны ее молитвы.

Бабушке было 94 года, когда у нее началась водянка ног. В те теплые сентябрьские дни всю кухню облепили мухи. Мама удивлялась: откуда они взялись? А бабушка сказала: «Я скоро умру, они на мою смерть слетелись». А однажды утром бабушка заявила: «Ко мне приходил ангел и сказал: «Раба Евдокия, готовься к упокоению». А вечером бабушка умерла. Как крестилась, так пальчики и застыли.

Когда бабушку похоронили, она приснилась моей старшей сестре Любе. Бабушка сидела в белоснежной одежде и улыбалась, видимо, ей там хорошо. Не к каждому приходит ангел, значит, она это заслужила.

Надежда Н., Кировская обл.

Какой будет осень

* Лето влажное — осень ясная, лето прохладное — осень холодная.
* Листья на деревьях начинают желтеть еще летом — быть осени ранней.
* Змеи летом держатся сухих мест — осень будет сухая, и наоборот.
* Если петух начинает линять еще летом — жди затяжной осени.
* Лягушки начинают глубоко прятаться в воду — быть ранним холодам.
* Много рябины — к дождливой осени.
* Мыши в копнах живут внизу — осень будет сухая.
* Много паутины — быть осени теплой и сухой.
* Чем суше и теплее сентябрь, тем позднее наступит осень.
* Гром в сентябре предвещает теплую осень.
* Журавли летят высоко, не спеша и «разговаривают» — к теплой и продолжительной осени.

Цифры и факты

■ В ГОД ФРАНЦУЗЫ СЪЕДАЮТ ОКОЛО 4 ТЫСЯЧ ТОНН ЛЯГУШАЧЬИХ НОГ, ЭТО 60-80 МЛН ЛЯГУШЕК.

■ ИНДЕЙЦЫ МАЙЯ СЧИТАЛИ, ЧТО КОСОГЛАЗИЕ УКРАШАЕТ ЖЕНЩИН. ДЛЯ ЕГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧКАМ СБОКУ ОТ ГЛАЗ ВЕШАЛИ ЯРКИЙ ШАРИК, ЧТО И РАЗВИВАЛО КОСОГЛАЗИЕ, ПОЭТОМУ ПОЧТИ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ БЫЛИ КОСОГЛАЗЫМИ.

Приборы для долголетия от «КИРЛЕНЫ»

КИРЛЕНА KIRLENA

Электростимулятор ЭСРВ-01
восстанавливает гормональную систему в сосудах и в ЖКТ, устранит застой крови в любой части тела. Незаменим при инсульте, гайморите, запорах, геморрое, мужских и женских болезнях...
Цена от 5000 руб.

Электростимулятор «Патра»
приятно нагревая и расслабляя мышцы, улучшает кровоснабжение суставов и позвоночника, снимает гипертонус... Уходят боли, возвращается подвижность. Незаменим при артритах и артрозах, грыже диска, остеохондрозе.
Цена от 5 700 руб. до 15 920 руб. в зависимости от комплектации.

Приборы разработаны и производятся в России

реклама с 81

8-800-100-24-56 звонок по России бесплатно

www.kirlena.ru

ООО "Кирлена": 124498, г. Москва, Зеленоград, проезд 4806, дом 5, стр. 1, тел.: (495) 926-60-82, (495) 532-53-53, факс: (495) 926-60-82, www.kirlena.ru, e-mail: info@kirlena.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

124498, г. Москва, зеленая прописка, ООО "ЗИМСТРЕЙ", ОГРН 1027739349686, Пнд, № 9-643-60982, ОКПО 68123401, ОКВЭД 52.48.1, ОКОГУ 49013, ОКФС 16, ОКОПФ 65, ИНН 7735123456, КПП 773501001, р/с 40702810100000000000, в ОАО "Банк", к/с 30101810400000000225, БИК 044525225, ОКАТО 45286555000, ОКТМО 45382000, ОКПО 12345678

Ей-богу, правда!

Колбаса рулит!

Новую колбасу выпустили на челябинском мясокомбинате «Таврия». Называется она «ГАИ Патрульная» и выпущена в честь 75-летнего юбилея госавтоинспекции. Проект по выпуску необычной колбасы существовал давно, но реализовать его не получалось, потому что у поставщиков не было упаковки в черно-белую полоску. «Патрульная» идет нарасхват среди инспекторов дорожного движения, а вот обычные покупатели относятся к новому сервелату подозрительно из-за его «несуразного» вида. Не исключено, что к следующему футбольному чемпионату «Таврия» выпустит колбасу в форме мяча. Будет это чемпионат Европы или мира, не уточняется.

Творческая профессия — это когда человек готов горы свернуть, лишь бы ни фига не делать!

РАССКАЗИК

Парень с девушкой любуются ночным небом. Парень: «Ой, Люся, вон смотри, звезда падает! Загадывай скорее желание!» Люся, мечтательно: «Я хочу, чтобы ты на мне женился!» Парень: «Ой, смотри, обратно вверх полетела!..»

Если вы высокий, мускулистый, голубоглазый блондин — не приходите на пляж. Дайте шанс другим.

С приветом! Эх, жизнь-жестянка...

Письмо роботу

ИВАН НИКОЛАЕВИЧ, ПРОДВИНУТЫЙ ПЕНСИОНЕР, СТАЛ ОБЛАДАТЕЛЕМ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА.

Иван Николаевич, продвинутый пенсионер, став обладателем персонального компьютера, через несколько месяцев приступил к изучению Интернета, вернее, к той его части, которая именовалась электронной почтой. Аккуратно следуя всем инструкциям в книжке для «чайников», он обзавелся почтовым ящиком и тут же получил письмо-поздравление, а в конце письма — приписка: отвечать на письмо не надо, так как оно написано роботом. «Не надо — еще не значит, что запрещается», — подумал Иван Николаевич и решил ответить:

«Здравствуйте, робот! Извините, что не знаю Вашего имени-отчества. Благодарю Вас за поздравление!»

Следующее письмо от робота пришло уже не так скоро:

«Поздравляю Вас, Иван Николаевич, еще раз — Вы первый и единственный из 51 456 721 пользователей, кто мне ответил!»

Иван Николаевич был очень польщен — он решил написать еще раз и побольше:

«Спасибо за поздравление, уважаемый робот! Очень хотелось бы узнать Ваше имя-отчество, если, конечно, это не является тайной. У нас стоит отличная погода. А какая погода у вас?»

Следующее письмо от робота пришло уже часа через три:

«Слушай, ненормальный, имя программы, которой я являюсь, слишком для тебя будет непонятное и длинное, поэтому можешь называть меня просто Марьей Степановной!»

Иван Николаевич вначале обиделся, но, подумав, что Марья Степановна могла тоже обидеться на то, что он вначале назвал ее роботом, написал:

«Уважаемая Марья Степановна! Очень рад тому, что теперь я знаю Ваше имя и отчество, а еще больше рад тому, что Вы оказались дамой! Мне 63 года, но я еще полон сил и энергии. Живу один в двухкомнатной квартире, есть дача с огородом и садиком, машина «Москвич–412» на ходу, гараж. К сожалению, Вы мне так и не написали, какая у Вас погода. Хотелось бы еще узнать, где Вы живете — может, в нашем городе?»

После этого письма почтовый сервер перестал работать, отключившись почти на сутки по техническим причинам. А когда он заработал, Иван Николаевич получил письмо довольно-таки кокетливого и фривольного содержания от Марьи Степановны. В письме также была и просьба: о переписке не сообщать в сервисный центр, так как в противном случае ее, Марью Степановну, за формирование личной жизни, что ей вчера с большим трудом удалось скрыть от специалистов лаборатории Касперского, могут послать на доработку и тогда она уже никогда не сможет написать письмо Ивану Николаевичу! А еще к письму прилагалась открытка с сердечками и пухленькими губками.

Сергей Савченков

РАССКАЗИК

Приятели встречаются: «Привет! Как у тебя дела?» — «Да вот, появилось создание, о котором надо заботиться, зарабатывать деньги...» — «Ну наконец-то! Поздравляю! Как ее зовут?» — «Шевроле Нива».

Зазвездилось!

Обои

Историю эту рассказал мне мой знакомый — поляк Анджей. Анджей в то время купил своей семье дом и занимался ремонтом. В магазине выбрали они с женой симпатичные обои для спальни — желтоватые с синими звездочками, очень симпатичные. И как так получилось, что никто их не предупредил, что обои эти с люминесцентным эффектом — звездочки светятся в темноте, вид такой, как будто ты на небе. Потрясающе! Ну, наклеили и оставили сохнуть.

На следующий день пришел он в спальню вешать всякие полочки и провозился довольно долго. Когда начало темнеть на улице, Анджей включил свет в спальне и принялся сверлить стену, чтобы повесить очередную полочку. Совершенно неожиданно попадает в электропроводку. Короткое замыкание, автомат вырубает все электричество в доме. Анджей в полной темноте и ослепленный вспышкой оборачивается и видит... небо!!! Звезды!!! «Все, — решил, — я на небе!!!» Жена прибежала на истошный крик Анджея и сама чуть в обморок не грохнулась. Напились они вечером страшно. И теперь всем эту историю рассказывают. Так что интересуйтесь тем, что покупаете, чтобы впросак не попасть.

Павел Д., Новосибирск

Ветром занесло

По самые помидоры

— Ночью обещали заморозки — поеду в сад укрывать помидоры, — сказал Пузыревский жене.

Жена кивнула.

— Завтра обещали потепление — поеду в сад открывать помидоры, — сказал Пузыревский жене на следующий день.

Жена кивнула.

— На послезавтра обещали жару — поеду в сад поливать помидоры, — сказал Пузыревский жене пару дней спустя.

Жена кивнула.

— Говорят, завелся какой-то садист, умудряющийся из рассады получать томатный сок. Поеду в сад сторожить помидоры, — сказал Пузыревский жене через неделю.

Жена кивнула.

— Меня радует твой помидорный энтузиазм, — сказала она. — Но в этом году я не посадила помидоры.

— Может, ветром занесло, как сорняки? — робко предположил Пузыревский, в ответ получив от жены по самые помидоры, огурцы и картофелины.

Теперь Пузыревские в саду выращивают только газон.

— Говорят, завелись какие-то футболисты, которые вытаптывают траву, — однажды хотел сказать Пузыревский жене, но побоялся подставить тыкву.

Анатолий Коломейский

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 23

«ГАЗИРОВКА ДЛЯ ДЖИНА»

По горизонтали: 1. Сатирик. 7. Катализатор. 10. Тасовка. 11. Бульдог. 12. Фишер. 13. Хохол. 14. Курок. 16. Пресс. 18. Утесов. 20. Притон. 21. Гонор. 22. Тоник. 23. Бим. 26. Чирок. 28. Алиса. 29. Надой. 30. Нал.

По вертикали: 2. Амаяк. 3. Ирис. 4. «Икарус». 5. «Чародеи». 6. Вольнодумство. 8. Мания. 9. Колонок. 15. Красноярск. 17. Стрихнин. 19. Шлагат. 23. Билан. 24. Ирида. 25. Мосол. 26. Чан. 27. Кай.

АНАГРАММЫ

1. Секатор. 2. Волокита. 3. Доктрина. 4. Работник. 5. Октябрь. 6. Вокалист. 7. Контраст. 8. Меткость. 9. Остаток.

Ключевое слово: «Акробатка».

«НАЙДИТЕ ДВА ОДИНАКОВЫХ КОЛЬЦА!»

Ответ: Кольца №3, №6.

«7 КАДРОВ»

Ответы: Дронов. Дегилева. Верник. Кучера. Глаголева. Носик. Трухин.

Ключевое слово: «Никулин».

«ПО ЦЕПОЧКЕ»

Ответ: «На чужое болото со своим куликом не ходят».

«В ГОСТИ К ЗВЕЗДАМ»

По горизонтали: 3. Акира. 6. Джоди. 7. Франк. 8. Антон. 10. Новелла. 13. Регина. 15. Ада. 17. Ален. 18. Ефим. 19. Нил. 20. Вупи.

По вертикали: 1. Джина. 2. Эдмон. 4. Корней. 5. Рональд. 9. Нонна. 11. Армен. 12. Агния. 14. Алсу. 15. Анни. 16. Алла.

«НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ»

Немного политики

Поклонитесь Путину!

В одной из деревень Нижегородской области обнаружена секта, поклоняющаяся Владимиру Путину.

Ее члены молятся на портреты премьера и утверждают, что в одной из прошлых жизней Путин был апостолом Павлом. Секту возглавляет некая матушка Фотинья. Она утверждает, что у нее с российским премьером давняя духовная связь: в прошлой жизни он был князем Владимиром, а она княгиней Ольгой. Православные жители соседских деревень называют членов секты путинопоклонниками и время от времени совершают крестные ходы против еретиков.

Зонтик для Саркози

Телохранители президента Франции Николя Саркози обзавелись новым аксессуаром — черным зонтом.

Открываясь, зонт превращается в оборонительный щит. Если Николя Саркози и Карла Бруни подвергнутся нападению злоумышленников, вооруженных камнями или помидорами, или даже злых собак, охранникам нужно будет просто раскрыть перед ними свои стильные высокотехнологичные зонты. Зонтик стоит 7 тысяч евро за штуку, и это первый щит в виде складного черного зонта. Десять «суперзонтов» были приобретены отделом полиции, занимающимся охраной президента и других высокопоставленных лиц. Аксессуар не является пуленепробиваемым, но может защитить до трех человек от всех остальных угроз.

Не можешь — научим, не хочешь — заставим!

Президент Белоруссии Александр Лукашенко решил применить опыт времен Андропова.

«Нравится это кому-то или нет, но примерно так мы заставим каждого работать», — заявил белорусский президент. Спустя неделю в Гродно провели первую «зачистку» в андроповском стиле. В главном универмаге города в дообеденное время милиция перекрыла все входы и выходы. Людей, находящихся в это время в универмаге, спрашивали, почему они в рабочее время не на работе. Насколько велик был улов и какое наказание понесли нарушители трудовой дисциплины, не сообщается.

Продается бык, кличка — Буренка.

Найдите 10 отличий

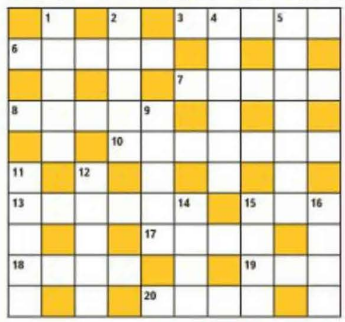
Забавные факты

● Повязка на глазу у пирата совсем не означает, что он одноглазый. Во время абордажа противника в бою надо было спускаться во внутренние помещения корабля. А электрического освещения в то время не было, и там была постоянная темень. И если с яркого света резко попасть в темноту, некоторое время будешь беспомощен. Поэтому пираты закрывали один глаз повязкой и меняли ее положение перед спуском в трюм.

● Кока-кола была изобретена американским фармацевтом как микстура, которая должна была помогать при нервных расстройствах, головных болях, предупреждать беременность, а уже беременным обезболивать роды.

● Студенты Токийского университета, обучающиеся менеджменту, сдают специальный экзамен. Они должны в час пик войти в вагон метро и безо всякого вступления громким голосом рассказать пассажирам свою биографию.

В гости к звёздам



По горизонтали: 3...Куросава. 6...Фостер. 7...Синатра. 8...Макаренко. 10...Матвеева. 13...Дубовицкая. 15...Роговцева. 17...Делон. 18...Копелян. 19...Армстронг. 20...Голдберг.

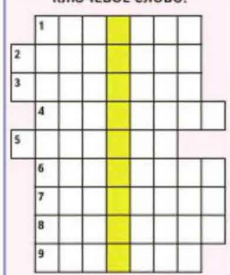
По вертикали: 1...Лоллобриджида. 2...Ростан. 4...Чуковский. 5...Рейган. 9...Мордюкова. 11...Джигарханян. 12...Барто. 14...Сафина. 15...Жирардо. 16...Демидова.

Рассказик

Генерал полиции катит домой тачку, доверху нагруженную пачками денег. Его спрашивают: «Это откуда столько?» — «Да вот, со взяточничеством боролся... Но проиграл, — кивает генерал на тачку, — теперь они меня в плен ведут!»

Анаграммы

СОСТАВЬТЕ СЛОВА ИЗ БУКВ ПРЕДЛАГАЕМЫХ СЛОВОСОЧЕТАНИЙ И ВПИШИТЕ ИХ В СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СТРОКИ. ТОГДА В ВЫДЕЛЕННОМ СТОЛБЦЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО.



1. Кот + сера
2. Кот + олива
3. Кот + динар
4. Кот + барин
5. Кот + рябь
6. Кот + слива
7. Кот + транс
8. Кот + месть
9. Кот + Атос

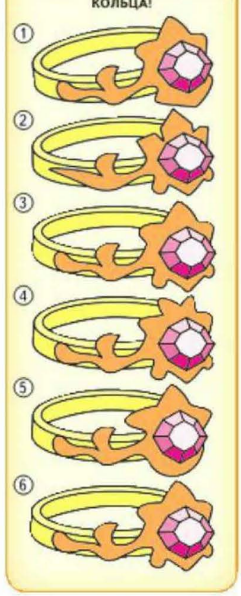
Девушки! Косметика, которая со стопроцентной гарантией сделает вас более привлекательными и желанными, продаётся в бутылках по 0.5 литра!

Газировка для джина

По горизонтали: 1.Кто смехом борется с пороками? 7.Торопыга химического процесса. 10.Карточная мешанина. 11.Порода Спайка, трепавшего кота Тома. 12.Победив Бориса Спасского, он стал одиннадцатым чемпионом мира по шахматам. 13.Что поднимается на голове удода в минуты беспокойства? 14.Гашетка револьвера. 16.Брюшной, что накачан у атлета. 18.Исполнитель всех ролей в первом советском клипе «Пароход». 20.Шаман легкого поведения. 21.Большое самомнение выбившегося в начальники. 22.Газировка, от которой трезвеет джин. 23.Самый известный из черноухих псов. 26.Какая птица скрывается за свистунком и трескунком? 28.Ведьма в исполнении Жанны Фриске. 29.Урожай с коровы в сутки. 30.Живые банкноты в кармане.

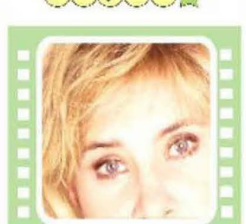
По вертикали: 2.Сын известного фокусника, выбравший в друзья Хрюшу и Каркушу. 3.Цветочный символ страдания Богоматери. 4.Марка венгерского автобуса, прижившегося в России. 5.В каком фильме впервые прозвучала песня «Три белых коня»? 6.За что Чацкого из «Горя от ума» объявили сумасшедшим? 8.Мысль, которую заело. 9.Пушной зверек, к которому живописцы во все века имели огромный шкурный интерес. 15.Енисейский порт, возглавляющий целый сибирский край. 17.Ядовитое вещество, с которым сравнили заливную рыбу, приготовленную Надей Шевелевой. 19.Прочная веревка для упаковки. 23.Знает, что невозможное возможно. 24.Радужная вестница Зевса. 25.Кость на радость Шарику. 26.Большая железная бочка. 27.Жертва Снежной королевы, проводившей эксперименты по замораживанию человеческих сердец.

Найдите два одинаковых кольца!



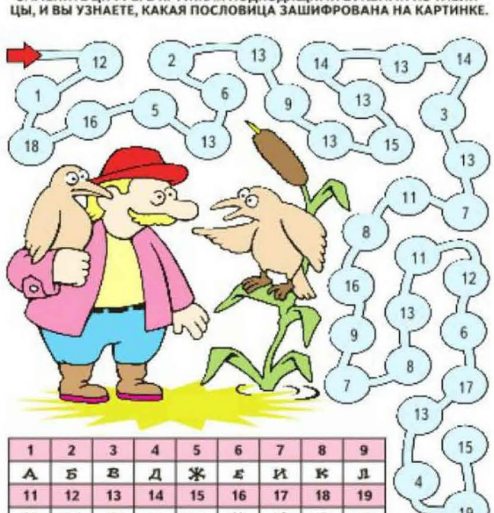
7 кадров

ПОСМОТРИТЕ НА КАДРЫ С ФРАГМЕНТАМИ ЛИЦ ИЗВЕСТНЫХ АКТЕРОВ И ВПИШИТЕ ИХ ФАМИЛИИ В РЯДЫ ИЗ КРУЖОЧКОВ. В ЭТОМ ВАМ ПОМОГУТ УЖЕ ВСТАВЛЕННЫЕ БУКВЫ. ИЗ БУКВ В ЗВЕЗДОЧКАХ СЛОЖИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО — ФАМИЛИЮ АКТЕРА.



По цепочке

ЗАМЕНИТЕ ЦИФРЫ В КРУЖКАХ ПОДХОДЯЩИМИ БУКВАМИ ИЗ ТАБЛИЦЫ, И ВЫ УЗНАЕТЕ, КАКАЯ ПОСЛОВИЦА ЗАШИФРОВАНА НА КАРТИНКЕ.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Д	Ж	Е	И	К	Л
11	12	13	14	15	16	17	18	19
М	Н	О	С	Т	У	Ж	Ч	Я

Гороскоп с 24 августа по 6 сентября

Хотите, чтобы в вашей жизни случались чудеса? Поверьте в них!

ОВЕН Вашему жизнелюбию можно только позавидовать: будет приводить в восторг встреча со знакомыми, телефонный звонок, пробегающая мимо бездомная собака и даже какнувшая вам на плечо птичка. И в жизни все будет хорошо, никаких неожиданностей — потому что любую ситуацию не будете принимать близко к сердцу. Неплохо бы растянуть этот период на месяц-другой. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день. Очень хорошо принимать это снадобье всем членам семьи.

ТЕЛЕЦ Соблюдайте чистоту души, тела, жилища и помыслов, ведь всякая нечисть обожает свалки, грязь, немытые тела и грязные души. Не подбирайте на улице чужие вещи, деньги, даже золото! Остерегайтесь дурного глаза и зависти людской. И постарайтесь отбросить все лишние, суетные и хлопотные дела. Больше отдыхайте, особенно в жаркие дни, когда нечем дышать. Не бегайте по магазинам и рынкам сломя голову в поисках где подешевле. Берегите сердце! Первый звоночек в виде сердечного приступа может прозвенеть в конце августа.

БЛИЗНЕЦЫ Самый пик отпускного сезона — так и хочется поскорее закончить дела и махнуть на курорт, где море, солнце и теплый пляжный песочек. И все же не мешало бы сверить свои планы со звездными: чтобы не попасть впросак и вовремя подстелить соломку. Все неприятности оставьте в прошлом и больше о них не вспоминайте. Будьте милы, дружелюбны и предусмотрительны. Если есть враг по недоразумению, самое время прекратить бессмысленную вражду. Не упустите возможности почистить почки арбузами, особенно если есть мочекаменная болезнь. Для этого надо съедать 1,5-2 кг арбузной мякоти в день, по 300 г за один присест. Но лучшее время для выведения песка и мелких камешков — 2-3 часа ночи. Причем есть арбуз надо с черным хлебом, принимая теплую ванну. Достаточно 7 процедур.

РАК Удача следует за вами по пятам, так что не упустите шанс осуществить давнюю мечту. Подключайте интуицию, жизненный опыт — и лишь потом действуйте. Хорошо бы отправиться в дальнее путешествие: не пожалеете! И не стесняйтесь просить поддержки у близких людей, когда в ней по-настоящему нуждаетесь.

Жара, душно, упадок сил... Попробуйте помочь себе так: 1 стакан овсянки залейте 5 стаканами воды, уварите наполовину до густоты жидкого киселя. Процедите и влейте в отвар 2 стакана молока. Закипятите, добавьте 4 чайн. ложки меда и снова доведите до кипения. Пейте теплым в течение дня. Заодно и желудок почистите.

ЛЕВ Не распыляйте энергию на ненужные дела. Работа ахолостую может оставить вас без сил. Еще сильнее грозят высосать энергию пустые развлечения и болтовня. Кстати, странная весть придет от человека, живущего у большой воды. Возможно, вы уже давно жалуетесь на ухудшение слуха. Рекомендуем такое народное средство: за 20 минут до сна разотрите 1 зубок молодого чеснока, капните в кашицу 2-3 капли камфорного масла. Кашицу выложите в два кусочка марли и вставьте в оба уха (или в то, которое плохо слышит). Держите до появления легкого жжения и выньте. Делайте так ежедневно, пока не почувствуете улучшения.

ДЕВА Вы сможете с блеском выбраться из не самых простых ситуаций. Однако если проявить чуть больше предусмотрительности, то этих ситуаций можно и вовсе избежать. О здоровье: рекомендуем обязательно съедать в течение дня 2-3 яблока — они сейчас сочные, вкусные и богаты полезными микроэлементами. Ученые выяснили, что с помощью яблок можно снизить содержание в организме плохого холестерина и увеличить содержание хорошего. Кстати, давно ли вы сдавали анализ крови? Как у вас обстоят дела с холестерином? Не плохо бы уточнить. Это очень важные показатели для всех, но особенно если сосуды нездоровы.

От лишая надкусите ягоду клюквы и смажьте ею больное место. Через день и следа не останется.

ВЕСЫ Вы слишком близко к сердцу принимаете вещи, которые не стоят выеденного яйца. Чтобы это не переросло в нервное расстройство и не отравило вам жизнь, старайтесь контролировать свои эмоции. Не ожидайте от близких, и тем более от других людей, больше того, что они могут дать. В общем, берегите сердце от ненастья, а разум — от беспокойства. Очень полезно попить настой мокрицы. Это чудо-трава! Если вдруг прихватит сердечко или нервы расшалятся, 2 ст. ложки травы засыпьте в термос, залейте 0,5 л кипятка, и пусть настаивается 4 часа. Пейте 3-4 раза в день по 1/2 стакана. Кстати, этот настой спасает и от геморроя. Жидкость нужно пить, а травку отжать, выложить в марлю и приложить к больному месту.

СКОРПИОН Живите в согласии с собой и окружающим миром — и будете чувствовать себя лучше! Будьте начеку, если понизится давление. Как защититься? Пейте больше воды. От кофе лучше отказаться. Начинайте утро с теплого душа, сделайте легкую зарядку, неплохо бы съесть 2-3 банана или абрикоса — в них много калия. И разумеется, вовремя примите таблетку, которая будет держать ваше давление в норме. Кстати, аукнутся прошлые непродуманные поступки. Впрочем, появятся и возможности для их безболезненного исправления. Исправлять ошибки лучше не широкими жестами, а потихоньку, в стороне от людских глаз.

СТРЕЛЕЦ Самое уязвимое место в организме — желудок. Возможно, потому что принимаете много лекарств или злоупотребляете острой пищей, кислыми ягодами и фруктами. Рекомендуем начинать каждое утро, выпивая натощак два белка деревенских куриных яиц. Белок прекрасно снимает воспаление слизистой желудка. Неплохо бы и перед сном, часа через 2-3 после еды, выпивать два белка. Не дожидайтесь обострения, лечитесь! Кстати, ни с кем не говорите о человеке, который вам очень дорог, особенно если это ребенок. И тем более не показывайте его фотографий. Нынче люди глазливые, они будут особенно опасны.

От педикулеза раздавите клюкву деревянной толкушкой, натрите голову, закройте пленкой, завяжите платком. Оставьте на 1 час, затем вымойте голову.

КОЗЕРОГ Хотите, чтобы в вашей жизни случались чудеса? Поверьте в них! Жаль, что вы не очень оптимистичны. А ведь доказано — мысли материальны. Чтобы проблемы обходили вас стороной, говорите и думайте только о хорошем, и вы станете человеком, который попросту притягивает к себе удачу.

Значительно облегчит вашу жизнь народное средство — арбузные корки. Они легко справятся с запорами, которые будут досаждать в августе. Высушите корки, истолките их в порошок. Приготовьте настой мяты (как чай), добавьте 1 ст. ложку арбузного порошка и выпейте за 15 минут до еды. Результат увидите сами.

ВОДОЛЕЙ Не пейте слишком холодную воду, тем более молоко из холодильника: есть шанс провалляться в постели с больным горлом и высокой температурой. На всякий случай рекомендуем эффективное средство при сильных болях в горле: отрежьте кусочек алоэ (оно есть практически в каждом доме), промойте, обрежьте колючие края. Прополощите рот содовым раствором и положите алоэ за щеку. Держите его во рту подольше и почаще. Если покажется противно, можно обмакнуть алоэ в мед или сахар.

P. S. Какая-то одежда ассоциируется у вас с чем-то хорошим? Надевайте ее почаще. У многих людей имеются «счастливые» туфли, платья, сумки — они правда приносят удачу в разных ситуациях. Вам удачи как раз и не будет хватать.

РЫБЫ Непомерно много сил отнимают родня, друзья, соседи. От их бесконечных проблем и просьб можно остаенть. От ненужных поездок, суеты и бестолковщины в итоге просто отупеете. Ограничьте себя от общения. Лучше спрятаться на даче. Но не таскайте неподъемные ведра, работая на огороде, не переохлаждайтесь на сквозняках. Берегите себя, иначе приступа радикулита не избежать. Для тех, кому наши советы не указ: если прихватит спину, попросите близкого человека принести вам 6-8 листьев лопуха. Положите их друг на друга светлой стороной вниз. На этот «бутерброд» на 5 минут поставьте кастрюлю с очень горячей водой. Под ней образуется обезболивающая бурая жидкость. Приложите «бутерброд» к больному месту нижней стороной часа на два, утеплите и меняйте не реже 3 раз в день и обязательно на ночь.

КТО ПОРТИТ НАМ ЖИЗНЬ?

Когда в одно и то же время одолевают самые разные напасти – то поясница, то золотуха, невольно закрадывается мысль: откуда все эти хвори? То с пищеварением нелады, то печень шалит, то почки кандрят, то аллергия изводит. А вечные простуды, бессонница, дурное настроение?..

Можно, конечно, предположить, что чуть ли не все органы и системы барахлят по автономным друг от друга причинам. Но есть и другая версия: корень всех бед – один, просто каждый орган реагирует на него по-своему.

ПАРАЗИТЫ! По статистике более 90% людей страдают от того или иного вида паразитов. Иногда в нас могут жить сразу несколько видов этой дряни: гельминты, аскариды, энтеробиоз, токсоплазмы. Мы идеальная среда для низших форм жизни, и последствия такого положения вещей могут быть ужасными. Проблему требует радикального решения. Бессмысленно лечить, к примеру, желчный пузырь в то время как истинной причиной патологии может быть колония лямблий, расселившихся в желчевыводящих путях и желчная отток желчи. Стоит избавиться от паразитов – и масса хронических заболеваний просто исчезнет.

Для этих целей ученые разработали высокотехнологичный прибор **«ПАРАЦЕЛЬС-М»**, создающий вибрационную волну, не слышимую для человека, но смертоносную для паразитарной среды. **«ПАРАЦЕЛЬС-М»** прост в применении: достаточно закрепить на запястье специальные браслеты, через которые передаются импульсы, - и... готовься к старым болезням своей хронической!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС-М» можно узнать по телефону 8(495) 504-79-93

ООО «НПО «Сантехвар» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, ОГРН 1107746047408
Лицензия №99-03-001751 от 06.12.2009, РУ № ФСР 2008/02373 реклама с 16

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Айболит

Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталога «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе доктор**
ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ: ЧТОБЫ КОСТОЧКИ БЫСТРЕЕ СРАСТАЛИСЬ.

✓ **Бережём суставы**
КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

✓ **На приёме у офтальмолога**
ГЛАУКОМА: СОВЕТЫ БОЛЬНОМУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ.

✓ **Вы просили рассказать**
ОБСТРУКТИВНЫЙ БРОНХИТ У ДЕТЕЙ.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет: 24.08.2011 г. Подписано в печать 23.08.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 200880 экз. Заказ 689. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ЮЖ-Пресс, т. (327) 207-028
Новосибирск, ООО «АПН «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 258570 экз.